

## Apotheken-Notdienst schnell finden

Plötzliches Fieber oder Zahnschmerzen mitten in der Nacht: Krankheit hält sich nicht an Öffnungszeiten. Im Notfall braucht man schnell ein Arzneimittel, egal ob vom Arzt verordnet oder in der Selbstmedikation. Deshalb ist der flächendeckende Notdienst der wohnortnahen Apotheken unverzichtbar. Um auf die Leistungen der Apotheken hinzuweisen, steht der ‚Tag der Apotheke‘ am 7. Juni unter dem Motto „einfach unverzichtbar“.

Die wohnortnahen Apotheken unterliegen einer Vielzahl so genannter Gemeinwohlpflichten. Das bedeutet: Apotheken sind gesetzlich zu Leistungen verpflichtet, die allen Menschen nützen. Dazu gehören neben dem Vorhalten eines breiten Arzneimittelsortimentes und dem Herstellen von individuellen Rezeptur Arzneimitteln auch Notdienste. Deshalb sind die Apotheken in **xxx** auch nachts oder an Sonn- und Feiertagen für ihre Patienten da. Jährlich leisten die rund 20.000 Apotheken Deutschlands etwa eine halbe Million Nacht- und Notdienste.

Die nächste dienstbereite Apotheke lässt sich über verschiedene Wege schnell und unkompliziert finden. Alle Möglichkeiten der Notdienst- und Apotheken-Suche hier auf einen Blick:

- Anruf vom Festnetz unter: 0800 00 22833 (kostenlos)
- Anruf vom Handy (alle Netze) unter: 22833 (69 c/Min)
- SMS mit der 5-stelligen PLZ (alle Netze) an: 22833 (69 c/SMS)
- [www.aponet.de](http://www.aponet.de) (Startseite)
- Mobiles Web unter: apothekenfinder.mobi (bei Internetflat keine Extrakosten)
- Nutzung der "Apothekenfinder"-App für Apple -, Android - und Windows 8 Smartphones und Tablets sowie Windows 8.1 PCs. (Kostenloser Download im App Store, GooglePlay sowie im Windows Store)

Wer weder das Telefon noch das Internet nutzen will: Im Schaufenster jeder Apotheke gibt es einen Hinweis auf die nächste dienstbereite Apotheke.

## Fotos / Grafiken:

**Apothekenfinder 22 8 33**  
Auskunft über alle Apotheken in der Nähe - ob per App, Website, Anruf oder SMS

 <b>App Store,</b> Google Play, Windows Store Kostenlos erhältlich!	 <b>apothekenfinder.mobi</b> Mobile Web	 <b>aponet.de</b> Desktop-Website
 <b>0800 00 22833</b> Kostenlos vom Festnetz	 <b>Anruf 22833</b> 0,69€ pro Min. aus Mobilfunk	 <b>SMS an 22833</b> 0,69€ pro SMS

<https://www.abda.de/themen/apotheke/leistungen/notdienst/>



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=19&mid=1399](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=19&mid=1399)



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=19&mid=1401](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=19&mid=1401)

## Vor dem Urlaub Reiseapotheke planen

Eine Reiseapotheke ist unterwegs unverzichtbar – denn wer will schon mit Durchfall wandern oder mit Kopfschmerzen in der Sonne liegen? Der 7. Juni ist der ‚Tag der Apotheke‘ mit dem Motto „einfach unverzichtbar“. Viele Apotheken in **xxx** bieten am Aktionstag eine Beratung zur Reiseapotheke an. Was da genau hineingehört, hängt unter anderem vom Reisetil und der medizinischen Versorgung im Urlaubsland ab. Denn bei einer mehrwöchigen Rucksacktour durch Südostasien braucht man eine andere Ausrüstung als bei einem kurzen Strandurlaub auf Mallorca.

Die umfassende Reiseapotheke enthält die Medikamente, die in eine Hausapotheke gehören, ergänzt um Arzneimittel gegen häufige Reisebeschwerden wie zum Beispiel Durchfall oder Reiseübelkeit. Außerdem sollten Urlauber dauerhaft benötigte Medikamente in ausreichender Menge mitnehmen. Unentbehrlich sind auch bei Tagesausflügen Schmerzmittel, Medikamente gegen Durchfall, ein Desinfektionsmittel und Verbandstoffe.

Empfehlenswert ist, alle notwendigen Medikamente aus Deutschland mitzunehmen. Es wäre leichtsinnig, darauf zu vertrauen, dass im Notfall im Urlaubsland eine ad hoc-Versorgung möglich ist. Besonders in Ländern mit schlechter Gesundheitsversorgung sollten Reisende damit rechnen, dass es vor Ort keine Apotheke gibt oder diese nicht erreichbar ist. In einigen Ländern sind viele Medikamente nicht zuverlässig verfügbar oder gefälscht. Hinzu kommt die Sprachbarriere und dass Wirkstoffe im Ausland häufig unter anderen Namen vermarktet werden als in Deutschland.

### Interner Link:

Eine Checkliste für die Reiseapotheke und allgemeine Tipps finden Apotheker unter <https://www.abda.de/mitglieder/info-projekte/checkliste/> (Mitgliederbereich, Passwort siehe Impressum der Pharmazeutischen Zeitung)

### Fotos:



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=20&mid=1423](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=20&mid=1423)



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=20&mid=1426](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=20&mid=1426)

## Hausapotheke jetzt überprüfen lassen

Viele Apotheken in **xxx** bieten rund um den ‚Tag der Apotheke‘ am 7. Juni einen Hausapotheke-Check an. Unbrauchbare oder nicht mehr benötigte Arzneimittelreste werden dabei aussortiert. Ist das Haltbarkeitsdatum eines Medikaments überschritten, darf es nicht mehr angewendet werden. Das gilt auch, wenn es äußerlich einwandfrei erscheint. Denn Arzneistoffe verändern sich auch bei sachgemäßer Lagerung im Laufe der Zeit. Zu lange gelagerte Medikamente können unwirksam werden oder im schlimmsten Fall sogar schädliche Nebenwirkungen hervorrufen. Diese Veränderungen sind nur selten äußerlich erkennbar.

In die Hausapotheke gehören neben individuell benötigten Medikamenten vor allem Präparate gegen akute Erkrankungen, zum Beispiel gegen Schmerzen oder Durchfall. Ebenfalls empfehlenswert sind Verbandstoffe wie Mullbinden oder Kompressen sowie ein Fieberthermometer und eine Pinzette. Auch die wichtigsten Adressen und Telefonnummern sowie eine Erste-Hilfe-Anleitung sollten nicht fehlen. Was in eine Hausapotheke gehört, hängt auch von den Lebensumständen und den individuellen Bedürfnissen ab. Eine Familie mit kleinen Kindern braucht eine andere Hausapotheke als ein sportlicher Single. Der Apotheker hilft gerne bei der Zusammenstellung.

Der ‚Tag der Apotheke‘ findet jedes Jahr am 7. Juni statt. Der bundesweite Aktionstag mit dem Motto „Einfach unverzichtbar“ soll darauf aufmerksam machen, dass es zur Apotheke vor Ort keine Alternative gibt. Vielfältige Informationen rund um die Leistungen der Apotheken erhalten Verbraucher unter [www.einfach-unverzichtbar.de](http://www.einfach-unverzichtbar.de) (ab 1. Mai 2018).

### Interner Hinweis:

Eine Checkliste für die Hausapotheke finden Apotheker unter <https://www.abda.de/mitglieder/info-projekte/checkliste/> (Mitgliederbereich, Passwort siehe Impressum der Pharmazeutischen Zeitung)

### Fotos:



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=20&mid=1456](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=20&mid=1456)



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=22&mid=1481](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=22&mid=1481)

## Wofür ist die kleine Weiße?

Je älter, desto mehr Tabletten? Für viele Ältere stimmt das: Rund vier von zehn Menschen über 65 Jahren nehmen regelmäßig fünf oder mehr rezeptpflichtige Medikamente ein. Kein Wunder, wenn man da schon mal den Überblick verliert. Aber eine Studie aus Großbritannien erschreckt: Nur etwa jeder achte Patient über 60 Jahren weiß genau, welche Tablette er gegen welche Krankheit einnimmt.

Anlässlich des ‚Tags der Apotheke‘ am 7. Juni geben Apotheker in xxx Tipps, wie man bei auch bei Arzneimitteln den Überblick behält. **Name und Funktion:** „Bitten Sie zunächst Ihren Hausarzt um einen aktuellen Medikationsplan. Wenn Sie mindestens drei Arzneimittel verordnet bekommen, ist der Arzt verpflichtet, Ihnen einen auszustellen. Für Sie als Patienten ist das kostenlos. In der Apotheke aktualisieren wir auf Wunsch bei der Abgabe eines Arzneimittels diesen Medikationsplan. Es ist wichtig, dass dort auch die Medikamente aufgelistet sind, die Sie ohne Rezept einnehmen. Sprechen Sie uns an – denn eine ausführliche Beratung ist unverzichtbar.“ Der bundesweite ‚Tag der Apotheke‘ steht unter dem Motto „Einfach unverzichtbar“.

Nicht nur die Anzahl der Tabletten entscheidet darüber, wie gut Medikamente vertragen werden. Der Körper verändert sich mit den Jahren, und zum Beispiel die Leistung der Nieren lässt nach. Deshalb sind nicht alle Medikamente auch im hohen Alter genauso gut verträglich wie bei Jüngeren. Mit dem Alter nimmt auch das Risiko zu, dass Fehler in der Medikation zu Krankheitssymptomen führen. So können z.B. Schwindel oder Müdigkeit Nebenwirkungen von Tabletten sein. **Name:** „Lesen Sie den Beipackzettel aufmerksam, aber lassen Sie sich nicht verunsichern. Bei Fragen ist Ihr Apothekenteam für Sie da.“

### Interne Links:

Zitierte Studie aus Großbritannien (2016) <https://academic.oup.com/ageing/article/45/3/402/1739763>

Faktenblatt Polymedikation [https://www.abda.de/fileadmin/assets/Faktenblaetter/Faktenblatt\\_Polymedikation\\_2018\\_03\\_19.pdf](https://www.abda.de/fileadmin/assets/Faktenblaetter/Faktenblatt_Polymedikation_2018_03_19.pdf)

### Fotos:



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=22&mid=1479](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=22&mid=1479)

Alternativ ein Foto der ABDA, das nicht mehr online verfügbar ist. Datei wird parallel an MO versendet.



## Medikamente für Kinder richtig dosieren

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – das gilt besonders bei der Arzneimitteltherapie. Immer wieder werden die Medikamente für das jeweilige Kind falsch dosiert. Das kann gefährlich werden: Bei Überdosierungen steigt das Risiko für Nebenwirkungen. Auch Unterdosierungen können schwerwiegende Folgen haben, etwa wenn eine Erkrankung nicht ausreichend handelt wird oder sich bei Antibiotika Resistenzen bilden. Deshalb ist eine ausgiebige Beratung in der Apotheke vor Ort für Eltern wichtig. Der bundesweite Aktionstag ‚Tag der Apotheke‘ am 7. Juni steht unter dem Motto „Einfach unverzichtbar“.

Kleine Kinder können Tabletten noch nicht schlucken. Deshalb bekommen sie flüssige Medikamente wie Arzneisäfte. Eltern sollten sich den Umgang damit in der Apotheke demonstrieren lassen. Arzneisäfte sollten nie mit Tee- oder Esslöffeln dosiert werden, denn das wäre zu ungenau. Der Apotheker kann zum Beispiel das korrekte Abmessen mit der Einwegspritze demonstrieren. Der Saft wird damit langsam in die Wangentasche hinter die Backenzähne gespritzt, so kann der Würgereiz vermieden werden. Das Kind sollte dabei nicht liegen, sondern sitzen oder stehen. Ein positiver Nebeneffekt: Viele Kinder finden es spannend, wenn ihre Eltern ihnen einen Arzneisaft mit einer Einwegspritze – natürlich ohne Nadel – in den Mund spritzen. Sie nehmen die Medizin dann leichter ein. Bei Säuglingen können flüssige Arzneiformen mit einem Medikamentenschnuller verabreicht werden.

Vorsicht auch beim Griff in die elterliche Hausapotheke: Einige für Erwachsene gängige rezeptfreie Arzneimittel sind für Kinder nicht geeignet. Ein bekanntes Beispiel ist das Schmerzmittel ASS. Es kann bei kleinen Kindern das Reye-Syndrom, eine akute Leber- und Gehirnerkrankung, auslösen. Rezeptfreie Durchfallmittel mit Loperamid sollten Eltern ihren kleinen Kindern nicht geben, da es sie sehr müde machen kann. Erkältungsmittel mit ätherischen Ölen wie Menthol oder Kampfer sind wegen der Gefahr eines Kehlkopfkrampfes für Kinder unter zwei Jahren ungeeignet.

### Interne Links:

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=38779>

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=37386>

### Foto:



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=22&mid=1504](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=22&mid=1504)

## Schwangere brauchen Folsäure und Jod

Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten darauf achten, dass sie genug Folsäure und Jod zu sich nehmen. Oft gelingt das am besten mit Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke. Schwangere können auch zu rezeptfreien Präparaten das Beratungsangebot der Apothekenteams nutzen. Der 7. Juni ist der ‚Tag der Apotheke‘. Der bundesweite Aktionstag steht unter dem Motto „Einfach unverzichtbar“.

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin, das für viele Wachstumsprozesse wichtig ist. Eine unzureichende Versorgung während der Schwangerschaft kann sich negativ auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Lebensmittel, die viel Folsäure enthalten, sind zum Beispiel Leber, grüne Gemüse wie Spinat, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte. Schwangere erreichen die empfohlenen Werte nur bei gezielter Auswahl der Lebensmittel. Deswegen sind Schwangere in der Regel gut beraten, zusätzlich Folsäurepräparate einzunehmen. Auch schon vor der Empfängnis können Frauen, die schwanger werden wollen, etwas für die Gesundheit ihres Kindes tun und vier Wochen vor dem Schwangerschaftsbeginn pro Tag 400 Mikrogramm Folsäure einnehmen.

Jodmangel ist weltweit eine der häufigsten Mangelkrankungen. Der Körper braucht das Spurenelement für die Bildung von Schilddrüsenhormonen. Fehlen diese, wird schon vor der Geburt die Entwicklung der inneren Organe, des Nervensystems oder der Muskulatur behindert. Bei einem Mangel an Jod steigt deshalb das Risiko für Fehlbildungen des ungeborenen Kindes.

Schwangere und Stillende sollten täglich 230 bis 260 Mikrogramm zu sich nehmen. Gute Jodlieferanten sind Seefisch, Milch und Milchprodukte wie Joghurt. Auch Jodsalz hilft, einem Mangel vorzubeugen. Ob eine Frau Jodtabletten braucht, hängt auch von ihrer Ernährung ab. Um Ernährungsmängel auszugleichen, können Nahrungsergänzungsmittel mit 100 bis 150 Mikrogramm Jod sinnvoll sein.

### Interner Link:

<http://www.bfr.bund.de/cm/350/jod-folat-folsaeure-und-schwangerschaft.pdf>

### Foto:



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=19&mid=1391](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=19&mid=1391)

## Jede Impfung zählt

Der Verzicht auf Impfungen gleicht dem Spiel mit dem Feuer. Denn zum Beispiel können Masern-Viren eine Hirnhautentzündung auslösen, die auch Jahre nach der Ansteckung noch zum Tod führen kann. Deshalb rufen die Apotheker in **xxx** anlässlich des ‚Tags der Apotheke‘ am 7. Juni dazu auf, sich impfen zu lassen. Das Ziel ist, eine dauerhaft hohe Impfquote in allen Altersgruppen zu erreichen. Wer sich impfen lässt, schützt sich selbst, seine Familie und letztlich auch die gesamte Bevölkerung vor Infektionen.

Die meisten Impfungen werden im Kindesalter begonnen und bauen dann – zum Teil mit wenigen zusätzlichen Auffrischungsimpfungen – einen lebenslangen Schutz auf. Dazu gehören zum Beispiel die Impfung gegen Tetanus oder Diphtherie. Eine Ausnahme ist die Grippe-schutzimpfung: Sie soll jährlich wiederholt werden, da sich die Grippeviren von Jahr zu Jahr verändern.

Viele Schutzimpfungen gehören seit 2007 zum Pflichtleistungskatalog der Gesetzlichen Krankenversicherung. Sie werden also von der Krankenkasse bezahlt. Reiseimpfungen wie zum Beispiel die Impfung gegen Cholera werden von einigen Krankenkassen als Satzungsleistung bezahlt. Wer eine Reiseimpfung möchte, kann bei seiner Krankenkasse nachfragen.

### Interne Links:

Ständige Impfkommission (STIKO) [www.stiko.de](http://www.stiko.de)

PM des BAH vom 18. April 2018 zu Impfungen: <https://tinyurl.com/ycz5u6sx>

### Foto:



[https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no\\_cache=1&category=20&mid=1425](https://www.abda.de/service/medienservice/bildservice/?no_cache=1&category=20&mid=1425)