



Sehr geehrte Damen und Herren,

heute erhalten Sie die neue Ausgabe unseres Newsletters „Der Rundblick“. Im Mittelpunkt steht dieses Mal das Thema Hitze: Nicht nur uns Menschen machen extreme Temperaturen zu schaffen, sondern auch Arzneimittel müssen vor zu großer Hitze bewahrt werden. Außerdem erfahren Sie mehr über Krampfadern und wie Sie mit einer Schulung Ihr Asthmaspray besser anwenden.

Wie immer gilt: Geben Sie diesen Newsletter gerne an geeignete Empfänger:innen weiter!

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 3|2023

- [Hitzeschutz auch für Salben und Pillen](#)
- [Postkartenaktion: Sie brauchen Ihre Apotheke? – Dann sagen Sie's der Politik](#)
- [Asthasprays: Individuelle Anwendung üben](#)
- [Krampfadern – nicht nur ein kosmetisches Problem](#)

HITZESCHUTZ AUCH FÜR SALBEN UND PILLEN



Beim Einkaufen oder auf dem Weg in den Urlaub: Wer Arzneimittel im Auto transportiert, sollte vorsichtig sein. Denn hohe Temperaturen und Sonneneinstrahlung können Arzneimitteln schaden und ihre Wirksamkeit deutlich beeinträchtigen. In der Regel gilt, dass Arzneimittel normalerweise bei Temperaturen zwischen 15 und 25 Grad aufbewahrt werden können. Daneben gibt es spezielle Arzneimittel wie beispielsweise Insuline für Diabetiker, die

sogar gekühlt gelagert werden müssen. „Klarheit bringt immer ein Blick auf die Verpackung des Arzneimittels oder in den Beipackzettel“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm als Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg. „Dort ist für jedes Arzneimittel genau angegeben, wie die Arzneimittel aufbewahrt werden müssen. Darin sehen Diabetiker beispielsweise gleich, dass Insuline auf Reisen in eine Kühltasche oder eine isolierende Styroporbox gehören.“

Arzneimittel, die zu großer Hitze ausgesetzt waren, können ihre Wirksamkeit einbüßen. Zäpfchen schmelzen bei diesen Temperaturen komplett. Auch medizinische Salben oder Cremes können sich bei zu großer Hitze in ihre einzelnen Bestandteile trennen. Hier gilt der Grundsatz, dass geschmolzene Medikamente nicht wieder verwendet werden sollen – auch wenn sie im Kühlen wieder fest werden. Auch wer Asthasprays benutzt, sollte auf die Temperatur achten. „Die Sprühbehälter können sich sehr stark aufheizen und es ist hinterher nicht mehr gewährleistet, ob noch die richtige Menge Wirkstoff abgegeben wird, wenn man inhaliert“, so Friederike Habighorst-Klemm.

Mit den richtigen Tipps bewahren Sie auch bei Hitze einen kühlen Kopf!

Hier können Sie [einen informativen Hitzeflyer](#) lesen.

Ein [Kurzvideo zu Medikamenten und Hitze](#) können Sie hier ansehen.

POSTKARTENAKTION GESTARTET:
SIE MÖGEN UND BRAUCHEN IHRE APOTHEKE? – DANN SAGEN SIE'S DER POLITIK

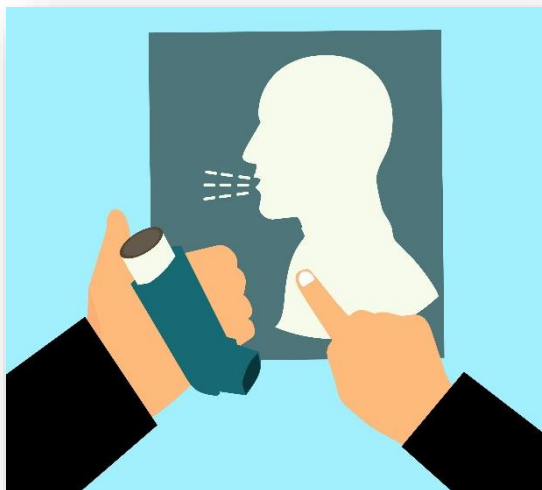


Haben Sie diese Kärtchen mit dem Herz auch schon in Ihrer Apotheke gesehen? Fast 2 Millionen Karten wurden schon an Bürgerinnen und Bürger verteilt. Der Hintergrund zu dieser Aktion: Immer mehr Apotheken müssen schließen, weil Personalnöte, Mangel an Nachfolgern und hoher wirtschaftlicher Druck den Apotheker:innen massiv zu schaffen macht. Auf ihre Nöte hatten sie Mitte Juni bei einem bundes-

weiten Protesttag aufmerksam gemacht. Damals wollten viel Bürger:innen wissen: „Wie können wir unsere Apotheke vor Ort unterstützen?“ Die Postkartenaktion ist die Antwort auf diese Frage: Über die ausgelegten Karten direkt in der Apotheke oder auch digital rund um die Uhr, können Sie noch **bis zum 4. September auf www.apoliebe.de** zum Ausdruck bringen, warum die Apotheke vor Ort für Sie wichtig ist. Ergänzen Sie einfach den Satz „Wir lieben Apotheke, weil ...“. So können alle Menschen auf der eigens dafür ins Leben gerufenen Internetseite mit einem Grund ergänzen, warum sie ganz persönlich ihre Apotheke vor Ort

brauchen. Die gedruckten und digitalen Postkarten werden noch bis zum 4. September gesammelt und dann der Öffentlichkeit präsentiert. Zudem will die Apothekerschaft die Botschaften an die Bundesregierung adressieren und sie unter anderem auch dem Bundesgesundheitsminister übergeben.

ASTHMASPRAYS: INDIVIDUELLE ANWENDUNG ÜBEN



Seit dem Sommer 2022 können Patientinnen in vielen Apotheken auch eine ausführlichere individuelle Schulung an ihrem Asthmaspray erhalten, wenn sie das Medikament erstmalig verordnet bekommen haben oder ein Medikamentenwechsel stattgefunden hat. Die Kosten für diese Einübung trägt die Krankenversicherung. Durch diese neue pharmazeutische Dienstleistung soll die Anwendung von sogenannten inhalativen Asthma-Medikamenten verbessert werden und Patient:innen bekommen zusätzliche Sicherheit im Umgang mit ihrem Medikament.

„Bei einem Asthmaanfall spüren Patienten eine akute Atemnot und eine Enge in der Brust. Begleitet wird das oft von Husten oder dem pfeifenden Atemgeräusch, das auf eine Verengung der Bronchien hinweist“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte im Vorstand des Landesapothekerverbandes Baden Württemberg (LAV). Die inhalativen Arzneimittel wie Asthmasprays oder Pulverinhalatoren sorgen für eine Erweiterung der Bronchien und eine Atemberuhigung. Außerdem wirken sie entzündungshemmend. „Dazu müssen diese Medikamente aber korrekt benutzt werden. Nur so gelangt die richtige Menge Wirkstoff bis tief in die Lungen der Betroffenen. Es gehört eine gewisse Technik des Einatmens zur richtigen Anwendung der verschiedenen Arzneimittel, die zur Verfügung stehen.“ Wenn Asthmamedikamente nicht korrekt eingenommen werden, können sich die Symptome für die Betroffenen verschlechtern. Im schlimmsten Fall kommt es zu Krankenhauseinweisungen. Apothekerin Habighorst-Klemm weiter: „Patient:innen profitieren von der Beratung, denn bei richtiger Anwendung können die Symptome gut kontrolliert werden und die Lebensqualität steigt.“



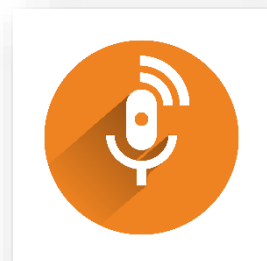
Bei der pharmazeutischen Dienstleistung wird den Patient:innen die Anwendung des Inhalations-Medikaments zunächst erläutert und vorgeführt. Anschließend haben sie die Möglichkeit, die Anwendung selbst mit „Dummy-Geräten“ zu üben, bis die Anwendung inklusive der Atemtechnik fehlerfrei klappt. Über www.mein-apothekenmanager.de können Betroffene über eine Postleitzahlsuche und der entsprechenden Auswahl „Üben Inhalationstechnik“ unter „Serviceleistung“ Apotheken in der Nähe finden, die diese pharmazeutische Dienstleistung anbieten. Mit der Apotheken können Sie klären, ob die Dienstleistung für Sie in Frage kommt und dann gegebenenfalls einen Termin vereinbaren.

KRAMPFADERN – NICHT NUR KOSMETISCH EIN PROBLEM

Im Sommer im Schwimmbad oder am Strand kommen sie ans Licht: Krampfadern. Die erweiterten Venen sind weit verbreitet und viele Menschen denken, sie wären nur ein kosmetisches Problem. Aber das stimmt so nicht ganz. Wer Krampfadern hat und wenn Schmerzen im Bein dazukommen, sollte das unbedingt beim Arzt abklären lassen. Denn das gestaute Blut kann durch den mangelnden Fluss gerinnen. Dadurch kann es zu Thrombosen kommen, die im schlimmsten Fall zu einem lebensgefährlichen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Lungenembolie führen können. Menschen mit Krampfadern können aber mit ganz einfachen Mitteln die schwachen Venen bei ihrer Pumpleistung unterstützen.



Apothekerin Friederike Habighorst-Klemm erklärt als Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg, wie das geht: „Kühlen Sie in den warmen Sommermonaten ihre Beine, Kneippbäder sind da toll. Außerdem ist Bewegung, wie Laufen, Schwimmen und Radfahren wichtig. So unterstützen Sie die Venen mit Ihren Muskeln, um das Blut zurück zum Herzen zu bringen.“ Auch wer im Beruf lange sitzt, kann seine Wadenmuskulatur fordern und auch im Sitzen mit den Füßen wippen. Dazu einfach die Fersen soweit wie möglich hochziehen und wieder zurück auf den Boden führen. Nach einigen



Wiederholungen spürt man eine Spannung in den Waden. Für lange Reisen im Flugzeug, Zug oder bei Autofahrten empfiehlt Friederike Habighorst-Klemm zusätzlich das Tragen von Reisekompressionsstrümpfen: „Diese Strümpfe pressen die Beine zusammen und unterstützen so die Venenklappen und der Rückstau kann verhindert werden.“ Sie finden die Tipp aus der Apotheke auch [hier zum Anhören](#).