



Sehr geehrte Damen und Herren,

heute erhalten Sie die neue Ausgabe unseres Newsletters „Der Rundblick“. Im Mittelpunkt steht dieses Mal das Thema Reisen: Nicht nur an die wichtigen Medikamente sollten Patienten denken, sondern auch mit ihrem Arzt oder in der Apotheke das Impfbuch checken lassen. Denn in vielen fernen Ländern sind besondere Impfungen Pflicht. Aber auch die wichtigen Impfungen wie zum Beispiel die Tetanusimpfung sollten nicht länger als zehn Jahre zurückliegen.

Außerdem erfahren Sie mehr über den Medikations-Check, was Sie bei leichten Rückenschmerzen tun können und wir möchten Ihnen ein wichtiges Spendenprojekt zum Kinderschutz ans Herz legen.

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

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

*Patientenbeauftragte*

### Die Themen der Ausgabe 1|2024

- [Fernweh nach Fernreisen: An den Impfbuchcheck denken](#)
- [Medikationsplan: Passen meine Medikamente alle zusammen?](#)
- [Wenn es im Rücken zwickt – leichte Schmerzen selbst behandeln](#)
- [Spendenprojekt: Kinder vor sexuellen Übergriffen schützen](#)

### FERNWEH NACH FERNREISEN – AN DEN IMPFBUCHCHECK DENKEN

Apotheken beraten zu Malariaschutz und Reiseimpfungen: Bei der Reiseplanung stehen für viele Menschen immer wieder auch ferne und exotische Reiseziele im Fokus. Last-Minute-Buchungen verleiten zudem dazu, solche Reiseziele auch recht spontan zu besuchen. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV) weist jedoch darauf hin, dass gerade bei Fernreisen mit Blick auf gesundheitliche Aspekte eine umsichtige Reiseplanung wichtig ist – auch Schutzimpfungen sind für bestimmte Reiseziele angeraten.

Beliebte Reiseziele wie unter anderem Vietnam, Kambodscha, Kenia und auch Südafrika gelten in bestimmten Regionen als Malariagebiete und Reisende sollten entsprechend vorbereitet sein. Der Rat von Friederike Habighorst-Klemm: „Tourist:innen sollten je nach Reisegegend und Reisezeit entsprechend vorsorgen. Die Hauptregel ist: Schützen Sie sich vor den krankheitsübertragenden Mückensticken durch entsprechende helle Kleidung, die Arme und Beine bedeckt. Spezielle Anti-Mückenmittel zum Einreiben oder Einsprayen und dichte Moskitonetze in der Nacht sind unerlässlich.“ Außerdem, so die Apothekerin weiter, gäbe es die medikamentöse Malariaprophylaxe, bei der ein ärztlich verordnetes Medikament vorbeugend schon vor der Reise eingenommen wird oder als „Stand by“-Medikation mitgenommen werde. Diese Möglichkeit sollte unbedingt vor Reiseantritt mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden.



Neben der Abklärung, welcher Malariaschutz für bestimmte Reiseziele nötig ist, sollte auch rechtzeitig der Impfstatus geprüft werden. „Für etliche Reiseziele werden spezielle Impfungen wie zum Beispiel gegen Typhus, Gelbfieber, Hepatitis A und B oder Tollwut und Cholera vorgeschlagen. Apotheken können Impfbücher checken und aufzeigen, welche Schutzimpfungen für die Fernreise sinnvoll sein könnten“, so Friederike Habighorst-Klemm. Das Auswärtige Amt bietet unter dem untenstehenden Link zu jedem Land einen guten Überblick auch über die empfohlenen gesundheitlichen Schutzmaßnahmen. Wichtig: Die Übersicht ersetzt jedoch nicht das individuelle Gespräch mit Hausärzt:innen oder spezialisierten Tropenmediziner:innen.

Mehr erfahren auf der [Webseite des Auswärtigen Amtes zu Reise und Gesundheit](#).

## MEDIKATIONSPLAN: PASSEN MEINE MEDIKAMENTE ALLE ZUSAMMEN?

Patientinnen und Patienten die täglich mindestens fünf verordnete Medikamente dauerhaft einnehmen oder inhalieren, erhalten mit einer sogenannten pharmazeutischen Dienstleistung alle 12 Monate, oder bei erheblicher Umstellung, eine pharmazeutische Prüfung ihrer Gesamtmedikation einschließlich der Selbstmedikation. Diese zusätzliche pharmazeutische Dienstleistung wird von den Krankenkassen bezahlt.

Sie beinhaltet zum Beispiel Prüfungen auf Doppelmedikation, Interaktionen, Anwendungsprobleme und Therapietreue. Dafür wird in einem persönlichen Gespräch die gesamte Medikation der Patienten, die von zu Hause mitgebracht wird, erfasst. Berücksichtigt werden zudem Daten aus der Apotheke, von mitgebrachten Medikationsplänen und Arztberichten, soweit vorhanden. Für potenziell klinisch relevante arzneimittelbezogene Probleme werden

Lösungen erarbeitet. Die Patientin oder der Patient erhält in einem Abschlussgespräch einen aktuellen Medikationsplan. Der hauptverordnende Arzt oder die Ärztin erhält bei Einverständnis der Patienten den aktualisierten Medikationsplan und einen Bericht.

Auf der neuen Patienten-Homepage [www.pharmazeutische-dienstleistungen.de](http://www.pharmazeutische-dienstleistungen.de) finden Patientinnen und Patienten weitreichende Informationen zu den pharmazeutischen Dienstleistungen und ihren positiven Auswirkungen auf die Gesundheits-Versorgung.

Sollten Sie sich für einen solchen Medikationscheck interessieren, wenden Sie sich an Ihre Apotheke vor Ort oder schauen Sie unter <https://www.apoguide.de/> welche Apotheke in Ihrer Nähe diese pharmazeutische Dienstleistung anbietet.



## WENN ES IM RÜCKEN ZWICKT – LEICHTE SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Fast alle Menschen leiden in ihrem Leben irgendwann unter Rückenschmerzen. Knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Die Beschwerden reichen dabei von leichten Verspannungen und Muskelverhärtungen bis hin zu Schmerzen wie einem Hexenschuss, die die Bewegung deutlich einschränken. Die Rückenschmerzen treten normalerweise plötzlich auf, sind aber in den meisten Fällen harmlos und klingen häufig innerhalb weniger Tage wieder ab.

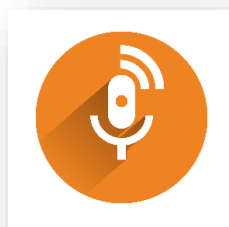


Wer unter Rückenschmerzen leidet oder sie gar nicht erst bekommen möchte, sollte deshalb in Bewegung bleiben oder in Bewegung kommen“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm. Falsch ist, wenn Betroffene auf die beginnenden Schmerzen mit kompletter Schonung oder gar Bettruhe reagieren. „Betroffene sollten dann nicht unbedingt im Fitnessstudio Hanteln stemmen oder hoch intensive Sportarten betreiben, aber ein Spaziergang im

Wald oder sanftes Yoga kann schon leichte Verspannungen lösen. Auch Faszientraining unter geschulter Anleitung ist empfehlenswert. Das löst Verklebungen in der Muskulatur“, so die Apothekerin weiter. Verspannungen können sich unterstützend auch durch die Ein-

nahme des muskelentspannenden Minerals Magnesium lindern lassen. Auch ein Schmerzmittel kann helfen. Hier gibt es Präparate wie Ibuprofen oder Diclofenac, die auch entzündungshemmend wirken.“ Auch wärmende Salben mit Nonivamid, Nicoboxil oder Capsaicin Abhilfe schaffen, ebenso wie Wärmepflaster.

Manche Patient:innen fragen nach kühlenden Schmerzgele, berichtet die Apothekerin: „Kühlende Gele werden aber eher bei Prellungen und Stürzen eingesetzt. Wenn eine Patientin oder ein Patient verspannt ist, aber keine Wärme verträgt, empfehle ich eher neutrale Schmerzsalben mit Ibuprofen oder Beinwell.“ Sollten die Beschwerden nicht besser werden oder jede Bewegung zu starken Schmerzen führen, sollten die Patient:innen den Haus- oder Facharzt aufsuchen. Sie finden die Tipps aus der Apotheke auch [hier zum Anhören](#).



## SPENDENPROJEKT: KINDER VOR SEXUELLEN ÜBERGRIFFEN SCHÜTZEN

Die Apothekerschaft in Baden-Württemberg unterstützt in regelmäßigen Abständen wichtige Projekte durch Spendenaktionen. Aktuell werden Spenden für die „STARKE KINDER KISTE!“ gesammelt. Mit der „STARKE KINDER KISTE!“ können in KITAS Fachkräfte und Eltern frühzeitig mit der Prävention vor Übergriffen und der Ich-Stärkung aller Kinder beginnen können.

„Denn häufig beginnt sexueller Missbrauch schon im Vorschulalter. Deshalb ist es wichtig, Kinder so früh wie möglich zu informieren und stark zu machen. KITAS sind neben der Familie die erste Sozialisationsinstanz und sehr gut geeignet, den Schutz vor sexualisierter Gewalt und Grenzverletzungen zu verbessern“ erklärt Tatjana Zambo, Vorsitzende des Hilfswerks der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker. „Wir möchten am liebsten, dass jeder Kita solch eine Kiste zur Verfügung steht. Deshalb bitte ich um Hilfe: Spenden Sie, unterstützen Sie mit uns dieses wichtige Projekt!“



### Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apothekerinnen und Apotheker

IBAN: DE51300606010006414141

BIC: DAAEEDDD

Verwendungszweck: Starke Kinder!

[Erfahren Sie hier mehr](#) über die Arbeit des Hilfswerks.