DER RUNDBLICK **2|2024**

NEWSLETTER DER PATIENTENBEAUFTRAGTEN
DES LANDESAPOTHEKERVERBANDES BADEN-WÜRTTEMBERG (LAV)

Sehr geehrte Damen und Herren,

heute erhalten Sie die neue Ausgabe unseres Newletters „Der Rundblick". Im Mittelpunkt steht dieses Mal ein politisches Thema: Gesundheitsminister Karl Lauterbach plant eine Apothekenreform – aber nicht um die Apotheken zu stärken (was im Koalitionsvertrag steht und wofür die Apothekerschaft im letzten Jahr bei verschiedenen Aktionen protestiert hatte), sondern er plant Apotheken ohne Apotheker:innen. Dies wird zu einer schlechteren Versorgung mit Arzneimitteln in der Fläche führen. Dies wollen und müssen wir zu Ihrem Wohle verhindern! Die Hintergründe lesen Sie in diesem Newsletter. Außerdem verraten wir Ihnen wichtige Tipps zum Umgang mit Medikamenten bei hohen Temperaturen und wie Sie sich vor Zecken und Mücken schützen können.

Geben Sie diesen Newsletter gerne an viele Leser:innen weiter!

Ihre
Friederike Habighorst-Klemm
Patientenbeauftrage

Die Themen der Ausgabe 2|2024

- Viele Apotheken in der Fläche sind gefährdet
- Heiß, heißer: Achtung mit Medikamenten
- Zecken: Blutsaugende Plagegeister – und was man gegen sie tun kann
- Fliegende Ungeheuer – Mücken und was man gegen sie tun kann
- Neue Gesundheitspodcasts: Hausapotheke und Entsorgung von Altmedikamenten

VIELE APOTHEKEN IN DER FLÄCHE GEFÄHRDET

Fallen Ihnen die Schlagzeilen in den Nachrichten auch auf? „Immer mehr Apotheken müssen schließen" – allein im letzten Jahr mussten deutschlandweit 500 Apotheken aufgeben, 88 davon in Baden-Württemberg. Das Apothekensterben nimmt an Fahrt auf: Im ersten Halbjahr 2024 ist die Zahl der Apotheken in Deutschland um 283 auf den neuen Tiefstand von 17.288 gesunken. Die Folge ist, dass immer weniger Apotheken

die Versorgung von immer mehr Menschen übernehmen müssen. Die Apothekendichte beläuft sich bundesweit auf nur noch 21 Apotheken pro 100.000 Einwohner:innen; ein Wert, der weit unter dem europäischen Durchschnitt liegt. In der EU stehen durchschnittlich 32 Apotheken für die Versorgung von 1000.000 Menschen zur Verfügung.

Unser Bundesgesundheitsminister plant nun eine Apothekenreform, die wir als Apotheker:innen komplett verfehlt finden. Minister Karl Lauterbach plant Apotheken ohne Apotheker. Was heißt das für Sie? Diese Schein-Apotheken werden keinen Nacht- und Notdienst machen, dort gibt es keine individuell angefertigten Rezepturen und starke Schmerzmittel für Tumorpatienten werden auch nicht immer zur Verfügung stehen. Wir haben Angst, dass wir so eine Versorgung zweiter Klasse für viele Menschen etablieren. Deswegen setzt sich die Apothekerschaft dafür ein, dass diese Planungen so nicht umgesetzt werden: Denn wir wollen alle Menschen gleich gut mit allen pharmazeutischen Leistungen versorgen! Mehr Hintergründe zu diesem Thema können Sie nachlesen unter www.apoliebe.de.

HEISS, HEISSER: ACHTUNG MIT MEDIKAMENTEN IM SOMMER

Wenn im Sommer die Temperaturen nach oben klettern, gilt es nicht nur, uns selbst einigermaßen kühl zu halten. Auch Medikamente reagieren auf die große Hitze – und das tun sie nicht nur im Medikamentenschrank, sondern auch im Körper. Arzneimittel wie Zäpfchen können bei großer Hitze schmelzen. Zwar werden sie später wieder fest, doch dann ist nicht mehr gewährleistet, dass die Wirkstoffe noch alle erhalten geblieben sind. Auch Cremes und Lotionen können sich bei zu großer Hitze verändern. Bestandteile von Salben oder Gels können sich voneinander trennen und sind dann nicht mehr zuverlässig wirksam, um nur ein paar Beispiele zu liefern.

Arzneimittel verändern auch im Körper ihre Wirksamkeit: Im Hochsommer wirken zum Beispiel Blutdrucksenker deutlich stärker. Durch die Hitze sind unsere Blutgefäße ohnehin erweitert, kommt der Blutdrucksenker dazu, können die Werte nach unten rauschen und Betroffenen wird schwindelig. Diuretika, also entwässernde Medikamente, wie auch Blutdrucksenker führen zu einer vermehrten Wasser- und Elektrolytausscheidung. Schwitzt man im Hochsommer zusätzlich stark, wird dieser Wasser- und Elektrolytmangel noch weiter verstärkt, was zu Nierenproblemen, einer Austrocknung des Körpers und im schlimmsten Fall sogar zu Herz-Rhythmus-Störungen führen kann. Eine Zusammenfassung, worauf Sie als Patient:innen bei großer Hitze achten können, finden Sie hier.

ZECKEN: BLUTSAUGENDE PLAGEGEISTER – UND WAS MAN GEGEN SIE TUN KANN

Zecken sind nicht nur lästig – sie übertragen auch Erkrankungen wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Borreliose. Gegen FSME kann und sollte man sich impfen lassen, denn Baden-Württemberg zählt seit Jahren zu den Hochrisikogebieten für die Übertragung dieser sehr schwer bis tödlich verlaufenden Krankheit. Die gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlen die FSME-Schutzimpfung. Lassen Sie beim Hausarzt oder in Ihrer Apotheke gern Ihr Impfbuch checken, ob Sie ausreichend geschützt sind.

Gegen die Borreliose gibt es leider (noch) keine Impfung. Hier hilft nur Vermeidung des Zeckenkontaktes. Lange, helle Kleidung (darauf sieht man die Zecken besser) und zeckenabwehrende Mittel helfen dabei, dass man gar nicht erst gebissen wird.

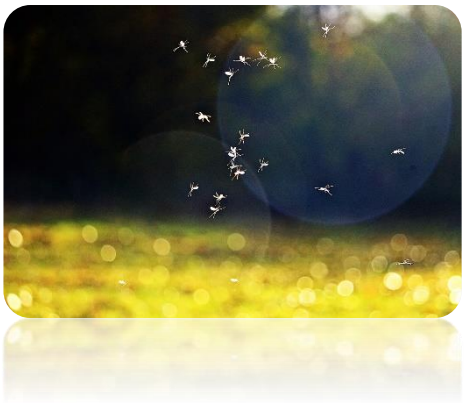
Wichtig ist, dass das Zeckenschutzmittel sorgfältig aufgetragen wird und auch, dass das Auftragen häufig wiederholt werden muss. Denn gegen Zecken helfen oft dieselben Mittel, die wir als Mückenschutz verwenden. Aber gegen die Zeckenstiche weisen sie eine deutlich kürzere Wirkung auf: Darum daran denken, den Auftrag etwa alle 1 bis 3 Stunden zu wiederholen! Mehr über das Thema Schutz vor den Zeckenbissen und warum Ihnen beim Spaziergang vielleicht einen Nadeleinfädler helfen kann oder weswegen man von der Haut entfernte Zecken aufheben sollen – all das können Sie hier nachlesen.

FLIEGENDE UNGEHEUER – MÜCKEN UND WAS MAN GEGEN SIE TUN KANN

Abends gemütlich draußen sitzen, doch dann sirrt und schwirrt es: Mücken „beglücken“ uns meist in der Dämmerung, insbesondere dann, wenn wir dunkle Kleidung tragen und den Geruch von Milchsäure verströmen. Auf den Punkt gebracht: Die Mücken mögen uns, wenn wir schwitzen.

Damit genau dieser für Mücken anziehende Geruch übertönt wird, gibt es – am besten nach einer Dusche aufgetragene - Mückenschutzprodukte als Sprays oder Gele. Auch Armbänder und Patches (Aufkleber) mit stark riechendem Citronellöl wehren Mücken zuverlässig ab. Welche Wirkstoffe für welches Alter geeignet sind, ist nicht ganz trivial. Lassen Sie sich darum hierzu in Ihrer Apotheke vor Ort beraten. Denn gerade für den Urlaub in tropischen Ländern, in denen Mücken nicht nur lästig sind, sondern auch gefährliche Krankheiten wie Malaria, Zika oder Dengue-Fieber übertragen, gibt es hochwirksame spezielle Schutzsprays für die Haut und die Kleidung.

Falls es trotz aller Vorbeugung doch mal zu einem Stich kommt, bietet die Apotheke ebenfalls schnell Hilfe. Denn jeder Mensch reagiert anders auf Mückenstiche und das sollte individuell behandelt werden. Wirkstofffreie kühlende Gelroller verschaffen beispielsweise bei leichtem Juckreiz Linderung. Bei starkem Juckreiz und größeren Schwellungen kommen Cremes, Gele und Sticks mit antiallergischen Wirkstoffen zum Einsatz. Und wenn sehr starke allergische Reaktionen mit Quaddelbildung auftreten, stehen hydrocortisonhaltige Zubereitungen und Tropfen zum Einnehmen zur Verfügung. Außerdem kann die Apotheke auch beurteilen, wann der Gang zum Arzt notwendig ist und berät Sie entsprechend. Mehr zum Thema Mückenschutz und wie gezielte Hitze gegen juckende Stiche helfen kann, erfahren Sie hier.



ZWEI NEUE GESUNDHEITSPODCASTS: WAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE UND WIE ENTSORGT MAN ALTMEDIKAMENTE UMWELTFREUNDLICH?

Die gut gepflegte Hausapotheke ist ein wichtiges Thema: In einer aktuellen Folge geht es darum, was in die Hausapotheke hineingehört, wo sie in der Wohnung hängen oder stehen soll und was es mit dem Verfallsdatum bei Arzneimitteln auf sich hat.

In einem weiteren Gesundheitspodcast mit Friederike Habighorst-Klemm als Patientenbeauftragte des Landeapothekerverbandes geht es vor allem um die Frage, wie man abgelaufene Arzneimittel korrekt, umweltverträglich und sicher entsorgt. Das kann nämlich von Stadt zu Stadt unterschiedlich sein. Unter dem folgenden Link www.arzneimittelentsorgung.de können Sie ganz gezielt für Ihren Wohnort (Ortsname oder Postleitzahl) nachsehen, wie Sie Ihre Altarzneimittel korrekt entsorgen können.

Sie erreichen das Hörangebot auf der Homepage des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg im Bereich Apotheke und Selbsthilfe. Sie können den Gesundheitspodcast aber auch ganz einfach über den nebenstehenden Code abonnieren. Dafür folgen Sie einfach der Anleitung, die Sie unter dem QR-Code abrufen können.

Bitte scannen