



Sehr geehrte Damen und Herren,

hier erhalten Sie die Herbst-Ausgabe unseres Newsletters „Der Rundblick“. Heute will ich Sie darüber informieren, dass es für das E-Rezept in Apotheken einen weiteren Einlöseweg gibt. Das „Einfach-Karte-Dranhalten“ funktioniert jetzt auch bei vielen Apotheken in Ihrer Nähe. Außerdem will ich Sie für wichtige Impfungen sensibilisieren – denn ein kleiner Piks, ob gegen Grippe oder Hepatitis kann Ihre Gesundheit nachhaltig schützen. Dann noch der Hinweis: Im Herbst fühlen wir uns oft trauriger als bei strahlendem Sonnenschein. Wann solche Stimmungstiefs unbedenklich sind, oder ab wann vielleicht eine Depression dahintersteckt, erläutert dieser Newsletter auch.

Darum: Geben Sie diesen Newsletter mit nutzwertigen Gesundheitsthemen gerne an viele Leser:innen weiter!

Ihre
Friederike Habighorst-Klemm
Patientenbeauftragte

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

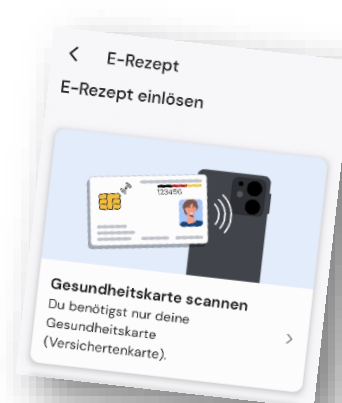
Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 3|2024

- [CardLink: Karte ans Handy halten – E-Rezept übermitteln](#)
- [Vorsorge bei Fernreisen: Die Leber leidet still](#)
- [Grippeimpfung schützt mich und meine Liebsten](#)
- [Nur traurig oder schon depressiv? – Hilfe suchen](#)
- [Pharmazeutische Dienstleistungen – Das Plus aus Ihrer Apotheke](#)

CARDLINK: KARTE ANS HANDY HALTEN UND E-REZEPT ÜBERMITTELN

Ganz viele Apotheken vor Ort können Ihr E-Rezept jetzt auch durch einfaches „Karte-ans-Handy-Halten“ erhalten. Beim sogenannten CardLink-Verfahren müssen Sie Ihre Versichertenkarte nicht mehr in der Apotheke herzeigen, sondern können bequem von zuhause aus, Ihre Verordnung bei Ihrer Apotheke einlösen; beispielsweise mit der App ApoGuide auf Ihrem Smartphone. Gerade im Krankheitsfall kann das eine große Erleichterung sein. Entweder kann ein Familienmitglied das Medikament dann später in der Apotheke abholen – oder Sie bekommen es bis ans Krankenbett geliefert. Fragen Sie in Ihrer



Apotheke nach, ob diese bereits am CardLink-Verfahren teilnimmt. Dort erhalten Sie in der Regel Informationen, wie Sie als Patient:in den neuen bequemen Einlöseweg nutzen können. Über den QR-Code können Sie sich gleich die passende App „ApoGuide“ herunterladen.



VORSORGE BEI FERNREISEN: DIE LEBER LEIDET STILL

Wenn es bei uns kälter wird, haben ferne Urlaubsziele Konjunktur. Bei Fernreisen nach Asien, Afrika, Mittel- und Südamerika, aber auch rund um das Mittelmeer (Italien und Spanien, Ägypten, Marokko, Tunesien und die Türkei) kann es zu Erkrankungen mit Hepatitis A kommen. Unter Hepatitis versteht man generell eine Entzündung der Leber. Erste Anzeichen dieser Virus-Erkrankung sind Übelkeit, Erbrechen oder Bauchschmerzen. Gelegentlich kann erhöhte Temperatur auftreten. Es kann im Weiteren zu einer Gelbsucht mit der typischen Gelbfärbung von Haut und Bindehaut, dunklem Urin, entfärbtem Stuhl und starkem Juckreiz der Haut kommen.

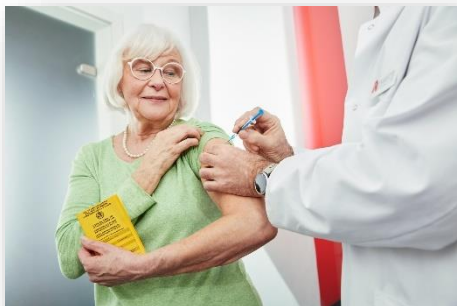
Häufig werden Hepatitis-A-Viren durch den Verzehr von verunreinigten Speisen übertragen. Die Gefahr lauert auch am Hotelbuffet. Deshalb sollte man Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich mit abgekochtem Wasser waschen und rohe Speisen vermeiden. Ebenso können auch Eiswürfel oder Speiseeis gefährlich sein. Hepatitis A wird über Fäkalien übertragen. Muscheln oder Fische filtern das Virus aus dem Wasser und tragen ihn dann in sich. Verunreinigtes Trink- oder Badewasser kann ebenfalls eine Ansteckungsquelle sein.



Wer verreist, tut deswegen gut daran, sich vorbeugend gegen Hepatitis A impfen zu lassen. Der Check des Impfbuches kann beim Arzt oder auch in der Apotheke erfolgen. Besonders empfohlen wird die gleichzeitige Impfung gegen Hepatitis B. Diese Form der Hepatitis lässt sich zwar behandeln, kann aber bis zur Leberzirrhose führen. Wichtig ist, sich frühzeitig um den Impfstoff zu kümmern, da es auch hier immer mal wieder zu Lieferschwierigkeiten kommen kann.

GRIPPEIMPFUNG SCHÜTZT MICH UND MEINE LIEBSTEN

Der Herbst ist da und mit ihm kommt auch die Erkältungs- und Grippezeit. Um gegen das Influenzavirus gewappnet zu sein, bietet die Gripeschutzimpfung den besten Schutz. Auch in diesem Jahr impfen neben den Arztpraxen wieder viele Apotheken in Baden-Württemberg gegen die Grippe. In den kommenden Wochen ist die beste Zeit, um sich dort unkompliziert, schnell und ohne langwierige Wartezeit, den Piks mit der Gripeschutzimpfung abzuholen. Auch später im Winter macht eine Impfung noch Sinn, da der Gripeschutz nicht sehr lange anhält (maximal 3 bis 4 Monate) und Grippewellen meist erst im Januar/Februar zu erwarten sind.



Die Vorteile liegen auf der Hand: Die Grippe-schutzimpfung reduziert ganz deutlich das Risiko, an Grippe zu erkranken oder mildert einen schweren Krankheitsverlauf. Ganz besonders wichtig ist das für ältere Menschen, chronisch Kranke und Schwangere. Wer Menschen aus diesen Gruppen um sich herum hat, sollte sich selbst auch impfen lassen! Denn: Je mehr Menschen geimpft sind, desto schwerer kann sich das Virus in der Grippezeit verbreiten. Eine

hohe Impfquote kann auch dazu beitragen, dass Arztpraxen und Kliniken in der Erkältungszeit und während Grippewellen nicht überlastet werden – und genügend Ressource für andere Notfälle bleiben. Mehr Infos rund um die Grippe-schutz-Impfung lesen Sie auch auf www.impfpunkt.de.

NUR TRAURIG ODER SCHON DEPRESSIV? – HILFE SUCHEN

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Trotzdem herrscht oft Unklarheit darüber, was genau eine Depression ausmacht und wie sie sich von normaler Traurigkeit unterscheidet. „Traurigkeit ist eine ganz natürliche Reaktion auf belastende oder schmerzhaftere Ereignisse im Leben, wie beispielsweise den Verlust eines ge-



liebten Menschen oder persönliche Rückschläge“, erklärt Friederike Hahngörst-Klemm als Patientenbeauftragte. „Diese Gefühle sind meist vorübergehend und verbessern sich mit der Zeit.“

Eine Depression hingegen ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, die weit über so eine vorübergehende Traurigkeit hinausgeht.“ Charakteristisch für eine Depression sind anhaltende Gefühle von Leere, Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit, die oft über Wochen oder Monate anhalten. Gerade in der dunklen Jahreszeit können solche Episoden auftreten. Betroffene verlieren das Interesse an Aktivitäten, fühlen sich oft durch Schlafstörungen, Appetitverlust und Konzentrationsschwierigkeiten belastet. Neben der Hausarztpraxis können auch Apotheken eine erste Anlaufstelle für Menschen sein, die Unterstützung bei seelischen Beschwerden suchen. Denn bei leichten Depressionen können schon bestimmte rezeptfreie und pflanzliche Arzneimittel wie Johanniskraut helfen.

Darüber hinaus können Apotheken beraten, welche unterstützende Maßnahmen bei depressiven Verstimmungen hilfreich sein können: Regelmäßige Bewegung, Yoga, Pilates oder Autogenes Training, eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und geregelter, ausreichender Schlaf werden von Betroffenen oftmals als Linderung erlebt.

PHARMAZEUTISCHE DIENSTLEISTUNGEN – DAS PLUS AUS IHRER APOTHEKE

Als Patientinnen und Patienten haben Sie seit Sommer 2022 einen gesetzlichen Anspruch auf neue pharmazeutische Dienstleistungen (pDL) in der Apotheke. Dabei geht es um eine Verbesserung Ihrer Versorgung bei bestimmten Erkrankungen. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

Auf der Website <https://pharmazeutische-dienstleistungen.de/> finden Sie alle wichtigen Informationen zu den fünf verfügbaren pharmazeutischen Dienstleistungen:

- Bluthochdruck: Standardisierte Risikoerfassung bei Bluthochdruck
- Inhalativa: Üben der Inhalationstechnik für Asthmapatienten
- Medikamentencheck: Erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation
- Orale Krebstherapie: Betreuung bei Einnahme von Krebsmedikamenten
- Organtransplantation: Beratung nach Organtransplantation

Auf der Website wird insgesamt erklärt, wie die neuen Dienstleistungen funktionieren und unter welchen Bedingungen Sie von diesen Leistungen profitieren können. Hochaktuell ist jetzt in der Winterzeit die korrekte Anwendung der Inhalatoren. Es gibt sehr verschiedene Geräte, auch Devices genannt, und auch diverse Füllungen. Und schließlich gilt für erkrankte Menschen: Nur wenn der Wirkstoff tief in der Lunge ankommt, kann auch wirken.

Selbst erfahrenen Patient:innen unterlaufen laut Studien in 80 Prozent der Fälle „Fehler“ in der Anwendung der Inhalatoren. Es ist ein Leichtes, diese kleinen Unregelmäßigkeiten zu beseitigen und damit noch besser Luft zu bekommen. Nutzen Sie diese Chance der Selbstüberprüfung zu Ihrem besseren Wohlbefinden! Fragen in Ihrer Apotheke nach den pharmazeutischen Dienstleistungen – dem Plus aus Ihrer Apotheke!

