



Liebe Leserinnen und Leser,

politisch liegen aufregende Wochen hinter uns – eine vorgezogene Neuwahl hatte es schon lange nicht mehr gegeben.

Wir als Apothekerschaft hoffen, dass die künftige Bundesregierung einen Weg findet, die Apotheken vor Ort zu stärken und das Apothekensterben zu stoppen. Um insgesamt die Gesundheitsversorgung aller Bürgerinnen und Bürger – ob in der Stadt oder auf dem Land – zu sichern.

Denn: Im Jahr 2024 haben in Deutschland 530 Apotheken für immer geschlossen. 2023 waren es auch schon 500 Apotheken, so dass es aktuell nur noch 17.041 Apotheken gibt. Auch in Baden-Württemberg haben Apotheken geschlossen – und zwar 73. In den letzten 5 Jahren haben wir insgesamt 10 Prozent der Apotheken verloren. Hier muss dringend politisch gehandelt werden.

In diesem ersten Rundblick möchten wir außerdem eine neue Serie starten: Unter der Überschrift *Fakt oder Mythos* wollen wir über das Jahr verteilt Hausmittel für unterschiedliche Erkrankungen beleuchten. Und dabei auch bewerten, ob sie wirklich empfehlenswert sind oder ob das Hausmittelchen eher ein Mythos ist, von dem wir abraten müssen. Seien Sie also gespannt – und vielleicht kommt Ihnen der eine oder andere Tipp bekannt vor!

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

*Patientenbeauftragte*

## Die Themen der Ausgabe 1|2025

- [Mit CardLink-Verfahren Medikamente von zu Hause in der Apotheke vor Ort bestellen](#)
- [Hautpflege mit Köpfchen](#)
- [Neue Hoffnung für Heuschnupfen-Geplagte](#)
- [Fakt oder Mythos: Welche Hausmittel helfen bei Heuschnupfen?](#)

## MIT DEM CARLINK-VERFAHREN MEDIKAMENTE VON ZU HAUSE IN DER APOTHEKE VOR ORT BESTELLEN

Das E-Rezept kann jetzt noch einfacher eingelöst werden: Mit dem neuen CardLink-Verfahren lassen sich Medikamente bequem von zu Hause oder unterwegs in der Apotheke vor Ort bestellen: Und das einfach durch das Ranhalten der elektronischen Versichertenkarte an Ihr Smartphone!

Die Vorteile für Patientinnen und Patienten liegen auf der Hand und wir haben sie für Sie zusammengefasst:

- Bequeme Einlösung von zu Hause oder unterwegs
- Besonders hilfreich für mobil eingeschränkte oder erkrankte Personen
- Viele Apotheken bieten eine schnelle Lieferung nach Hause an
- Angehörige können Rezepte für Familienmitglieder übermitteln



### Was brauchen Sie für das CardLink-Verfahren?

- Eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte (eGK)
- Ein Smartphone mit NFC-Funktion
- Eine unterstützende App wie „ApoGuide“ oder eine von der Apotheke empfohlene App. Über den QR-Code erreichen Sie beispielsweise die App „ApoGuide“ direkt zum Herunterladen.



Wenn Sie unsicher sind, wie Sie das CardLink-Verfahren nutzen können, fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke nach, ob sie das CardLink-Verfahren anbietet und welche App Sie konkret benötigen. Die Apothekenteams können Ihnen die genauen Abläufe erklären.

Weitere Informationen können Sie auch [hier nachlesen](#).

## CREMES MIT KÖPFCHEN – MIT DER DMS-TECHNOLOGIE GEGEN RAUE HAUT



Wer kennt es nicht? Nach dem Winter ist die Haut gespannt, rau und rissig. Heizungsluft, heißes Duschen, dicke Pullis tragen eine Mitschuld, dass die Haut oft brennt und juckt. Dazu kommt, dass die Haut in der kalten Jahreszeit weniger eigene Fette produziert, aber mehr davon braucht. Dann hilft nur sorgfältiges Eincremen. Aber womit, fragen sich viele Menschen.

Um die Bedürfnisse der Haut zu verstehen, muss man sich den Aufbau der Haut bildlich wie ein Mauerwerk vorstellen. Die Hautzellen sind die Mauersteine und die Fette (Lipide) sind der Mörtel, der alles zusammenhält. Und genau diese notwendigen Lipide sind in den noch recht unbekanntem DMS-Cremes in einer ganz besonderen Technologie enthalten. DMS steht dabei für die sogenannte Derma-Membran-Struktur. Diese Cremes haben eine schichtartige Lamellen-Struktur aus Lipiden und wässrigen Anteilen – genau wie unsere Haut. Dadurch können diese lamellar aufgebauten Cremes unsere Haut viel besser pflegen als

klassische Hautcremes. Die enthaltenen Feuchtigkeitsfaktoren werden effektiver aufgenommen und in die oberste Hautschicht eingelagert. Dadurch wird eine langfristige Regeneration erreicht und die Schutzfunktion der Haut gestärkt. Die Folge lässt sich sehen und fühlen: Die Haut wird schneller wieder ins Gleichgewicht gebracht und fühlt sich glatt, elastisch und prall an. Sie ist so wieder besser gegen äußere Einflussfaktoren und gegen Wasserverlust geschützt. In der Apotheke gibt es eine Auswahl an Produkten mit dieser speziellen Struktur. Fragen Sie doch mal danach.

Diese neue Technologie dieser Cremes kommt besonders auch Patient:innen mit atopischen Ekzemen, Neurodermitis, Rosacea, Akne oder Schuppenflechte zugute. Denn auch die Wirkstoffe, die zur Behandlung der genannten Erkrankungen angewendet werden, dringen durch die lamellare Struktur viel besser in die Haut ein und verweilen länger in der obersten Hautschicht, was zu einer längeren und effektiveren Wirkung führt.



## NEUE HOFFNUNG FÜR HEUSCHNUPFEN-GEPLAGTE: DIE NEUESTEN WIRKSTOFFE IM VERGLEICH



Die Heuschnupfen-Saison ist da und mit ihr die lästigen Symptome wie Niesen, Jucken und tränende Augen. Doch es gibt auch gute Nachrichten!

Seit einiger Zeit gibt es einige **neue wirksame Heuschnupfenmittel rezeptfrei in der Apotheke**, die Ihnen das Leben erleichtern können. Wir haben die neuen Wirkstoffe für Sie mal zusammengefasst.

- **Bilastin:** Dieser Wirkstoff ist seit kurzem rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und zeichnet sich durch seine schnelle Wirkung und geringe Nebenwirkungen aus. Bilastin verursacht kaum noch Müdigkeit und ist somit ideal für den Alltag. Es gibt sogar eine Version als Schmelztabletten für Kinder ab 6 Jahren.
- **Levocetirizin:** Dies ist eine Weiterentwicklung des bekannten Cetirizin. Es enthält nur den aktiven Teil des Moleküls, was bedeutet, dass man mit deutlich geringerer Dosis, die gleiche Wirkung erzielt. Das senkt gleichzeitig auch das Nebenwirkungsrisiko wie zum Beispiel die befürchtete Müdigkeit am Morgen.
- **Desloratadin:** Dies ist eine weiterentwickelte Version von Loratadin. Es ist die aktive Form von Loratadin, die normalerweise erst im Körper aus Loratadin gebildet wird. Das bedeutet, dass es im Körper schneller und effektiver wirkt. Desloratadin kann oft mit einer geringeren Dosis die gleiche oder sogar bessere Wirkung erzielen und hat – wie die Muttersubstanz Loratadin – ebenfalls ein eher geringes Risiko für Müdigkeit.

Die neuen Wirkstoffe bieten eine vielversprechende Alternative zu den bewährten Medikamenten. Sie zeichnen sich durch eine schnelle Wirkung und geringere Nebenwirkungen aus, was sie besonders attraktiv für den täglichen Gebrauch macht. Falls Sie betroffen sind, lassen Sie sich doch dazu einmal in Ihrer Apotheke beraten und erleben Sie die Heuschnupfen-Saison unbeschwerter!

## FAKT ODER MYTHOS: WELCHE HAUSMITTEL HELFEN BEI HEUSCHNUPFEN?

**Nasendusche mit Kochsalzlösung:** Eine Nasendusche spült die Pollen von der Nasenschleimhaut. Am effektivsten ist die Anwendung am Abend, bevor man ins Bett geht – denn die Pollen setzen sich tagsüber in den Härchen in der Nase ab und die nächtliche Atemnot ist vorprogrammiert. Bei einer Nasendusche kommt es auf die Konzentration des Kochsalzes an! Verwenden Sie darum niemals Wasser ohne Zusatz – das kann sonst schmerzhaft sein und auch die Nasenschleimhaut zusätzlich austrocknen! Die verwendete Lösung muss ähnliche Eigenschaften aufweisen wie unser Blut – und das ist der Fall, wenn 0,9 g Kochsalz in 100 ml Wasser aufgelöst werden. Wem das zu kompliziert ist, der findet in der Apotheke fertige Salz-Beutelchen für die Nasendusche, die nur noch in der vorgegebenen Menge Wasser aufgelöst werden müssen.



**Haare waschen am Abend:** Unsere Haare wirken tagsüber wie ein Filter, der alle Pollen in sich sammelt. Liegt man nachts auf seinen (langen) Haaren, atmet man unweigerlich die gesammelten Pollen des Tages ein. Mit frisch gewaschenen – und damit pollenfreien – Haaren schläft es sich deutlich befreiter. Hilfreich kann zudem sein, die Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und bei geschlossenem Fenster zu schlafen.



**Dampfbad:** Das Einatmen von heißem Wasserdampf befeuchtet die Nasenschleimhaut, hilft den Juckreiz zu mildern und löst die festsitzenden Pollen von der Nasenschleimhaut.



**Augentrost-Tee-Kompressen:** Eine Augentrost-Kompresse kann bei Heuschnupfen durchaus helfen – aber es gibt etwas sehr Wichtiges zu beachten! Die Zubereitung erfolgt, indem man zunächst 1 TL Augentrost-Tee mit 200 ml kochendem (!) Wasser überbrüht und 10 min ziehen lässt. Nach dem Abkühlen (!) taucht man saubere Baumwolltücher oder Wattepad in den Tee und legt die getränkten Kompressen für 10 bis 15 Minuten auf die geschlossenen Augen. Augentrost wirkt entzündungshemmend und beruhigend, was Rötungen und Juckreiz lindern kann. Wichtig ist hierbei, dass dieser Tee unbedingt mit kochendem Wasser übergossen wird und nicht nur mit „heißem Wasser“. Denn Tee ist ein Naturprodukt, welches eine sehr hohe Keimzahl enthalten darf. Würde man nur warmes oder heißes Wasser nehmen, können sich diese Keime hervorragend vermehren und die Augenentzündung ist vorprogrammiert. Kochendes Wasser jedoch tötet einen Großteil der Bakterien ab. Und wenn es mal schnell gehen muss: In der Apotheke gibt es eine große Auswahl an Augentropfen mit Augentrost, die denselben Effekt haben und deutlich weniger aufwändig sind.



**Nahrungs(ergänzungs)mittel:** Ingwer, Honig, Schwarzkümmelöl – die Liste an im Internet empfohlenen Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln ist lang. All diese Mittel können eine unterstützende Wirkung haben. Wissenschaftlich klar belegt ist deren Wirkung jedoch in den wenigsten Fällen. Hier hilft nur: Ausprobieren! Ein Teelöffel Schwarzkümmelöl, gefolgt von einem Glas mit Honig gesüßtem Ingwertee – warum nicht?



Alle Gesundheitsmeldungen und viel Wissenswertes über Apotheken können Sie online auf der [Homepage des Landeapothekerverbandes Baden-Württemberg](#) nachlesen.

## SPENDENPROJEKT FÖRDERT PSYCHISCHE GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN



Quelle: „irrsinnig menschlich e.V.“

Kinder und Jugendliche leiden – auch als Auswirkung der Corona-Pandemie – zunehmend unter Druck und Ausgrenzung. Das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ bietet Schülern einen Präventionstag, um mit Betroffenen und Fachleuten über Themen wie Mobbing, Belastungen oder Suizidgedanken zu sprechen und die psychische Gesundheit zu stärken.

Das Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apotheker unterstützt dieses Projekt mit seinem aktuellen Spendenaufruf. „Psychische Erkrankungen müssen raus aus der Tabu-Ecke und junge Menschen müssen ermutigt werden, sich Hilfe zu holen“, betont Tatjana Zambo, Vorsitzende des Hilfswerks.

Ein Präventionstag kostet 40 Euro pro Schüler:in und kann langfristig auch Folgekosten reduzieren. Spenden können unter dem Verwendungszweck „irrsinnig menschlich“ auf das Hilfswerk-Konto bei der **apoBank überwiesen werden (IBAN: DE51300606010006414141)**. Jeder Beitrag hilft, die psychische Widerstandsfähigkeit junger Menschen zu fördern – ganz nach dem Motto: „Vorsorge ist besser als Nachsorge.“

Wenn Sie mehr über die Arbeit des Hilfswerks der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker erfahren wollen, dann können Sie dies [hier nachlesen](#).

