



Liebe Leserinnen und Leser,

zum Tag der Apotheke am 7. Juni 2025 hat der LAV nochmals auf die Wichtigkeit der Vor-Ort-Apotheken aufmerksam gemacht. Apotheken sind sowohl bei kleineren Bagatellerkrankungen bis hin zur Versorgung chronischer Erkrankungen sofort und ohne Wartezeiten erreichbar. Sie sind Ansprechpartner, die schnell und kompetent Lösungen anbieten können. Die Menschen sind auf diese Kompetenzen und Leistungen heute und in Zukunft mit einer alternden Gesellschaft mehr denn je angewiesen und darum fordern wir Apotheker:innen, dass die neue Bundesregierung jetzt alle nötigen politischen Anstrengungen unternimmt, um die Apotheken zukunftsicher aufzustellen.

Denn angesichts sommerlicher Hitzewellen brauchen gerade ältere oder chronisch kranke Menschen ihre Apotheken vor Ort: Hohe Temperaturen können Arzneimitteln schaden und Patient:innen werden in Apotheken beraten, worauf bei den Medikamenten jetzt zu achten ist. Mehr hierzu lesen Sie auch in diesem Newsletter.

Die Ständige Impfkommission empfiehlt die HPV-Impfung für Jungen und Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren. Diese wichtige Prävention möchten wir gerade auch mit Ihnen näher beleuchten und Sie als Eltern, Großeltern oder Verwandte mit ins Boot nehmen. Außerdem haben wir uns das Thema Schlaflosigkeit vorgenommen - was Ursachen sein können und wie man sie lösen kann. Dazu gibt es auch eine weitere Folge unserer Serie *Fakt oder Mythos*: In dem Artikel klären wir, ob Schäfchen-Zählen wirklich hilft. Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Spaß mit unseren Informationen.

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 3|2025

- [Apotheken vor Ort sind wichtige Gesundheitsversorger](#)
- [Die HPV-Impfung: Wichtiger Schutz für Jugendliche](#)
- [Hohe Temperaturen schaden auch Medikamenten](#)
- [Schlaflos? Ursachen erkennen, Lösungen finden](#)
- [Fakt oder Mythos? Welche Hausmittel helfen bei Schlafproblemen?](#)
- [Das Hilfswerk: Was ist das eigentlich?](#)

APOTHEKEN VOR ORT SIND WICHTIGE GESUNDHEITSVERSORGER

Zum Tag der Apotheke hat sich LAV-Präsidentin Tatjana Zambo mit einem eindringlichen Appell an die Medien gewendet und aufgezeigt, wie viel Apotheken Tag für Tag für die Menschen in der Stadt und auf dem Land leisten. Über das E-Rezept können Medikamente problemlos von zuhause aus bestellt werden, wobei der Botendienst die Arzneimittel auf Wunsch bis nach Hause liefert. Auch nachts, am Wochenende oder an Feiertagen sind Apotheken im Notdienst für die Menschen da. Durch vielfältige pharmazeutische Dienstleistungen, wie die erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation, Impfungen oder die Beratung in Netzwerken innerhalb der Quartiere, bieten Vor-Ort-Apotheken einen großen Mehrwert. Apotheken sind bei kleineren Erkrankungen bis hin zur Versorgung chronischer Krankheiten sofort und ohne Wartezeiten erreichbar und dort werden kompetente Lösungen angeboten. Angesichts einer alternden Gesellschaft ist man auf diese Kompetenzen und Leistungen mehr denn je angewiesen. Daher forderte sie, alle notwendigen politischen Anstrengungen zu unternehmen, um die Apotheken zukunftssicher aufzustellen. [Die ganze Pressemeldung lesen Sie hier.](#)



DIE HPV-IMPfung: WICHTIGER SCHUTZ FÜR FRAUEN UND MÄNNER



Humane Papillomviren (HPV) sind weit verbreitet und können verschiedene Krebsarten verursachen – insbesondere Gebärmutterhalskrebs. Eine frühzeitige Impfung kann hier gezielt vorbeugen und bietet einen wichtigen Schutz, der für Mädchen und Jungen gleichermaßen wichtig ist.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die HPV-Impfung für alle Jugendlichen zwischen 9 und 14 Jahren, Nachholimpfungen sind bis zum 18. Lebensjahr möglich. Die Impfung sollte idealerweise vor den ersten sexuellen Kontakten erfolgen. Eltern, aber auch Großeltern, Verwandte oder auch Lehrkräfte spielen eine entscheidende Rolle dabei, Jugendliche für diese wichtige Schutzimpfung zu sensibilisieren. Je höher die Impfquote, desto besser können wir die Verbreitung der Viren eindämmen und künftige Krebserkrankungen verhindern.

Der LAV Baden-Württemberg unterstützt die Kampagne "ENTSCHIEDEN. Gegen Krebs." des Unternehmens MSD, die auf die Bedeutung der HPV-Impfung aufmerksam macht und umfassende Informationen bietet. Interessierte finden weitere Informationen unter: www.entschiedengegenkrebs.de.

HOHE TEMPERATUREN SCHADEN AUCH MEDIKAMENTEN

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, ist es nicht nur wichtig, uns selbst vor der Hitze zu schützen. Auch Medikamente können auf die hohen Temperaturen reagieren – und das betrifft nicht nur den Medikamentenschrank, sondern auch den Körper. Zum Beispiel können Zäpfchen bei großer Hitze schmelzen. Zwar werden Sie später wieder fest, es ist dann aber nicht mehr garantiert, dass die Wirkstoffe noch vollständig erhalten geblieben sind. Ebenso können sich Cremes und Lotionen bei Hitze verändern: Inhaltsstoffe können sich voneinander trennen, wodurch die Wirksamkeit beeinträchtigt wird.



Auch im Körper verändert sich die Wirkung der Medikamente bei großer Hitze: Blutdrucksenker wirken im Sommer oft stärker. Da die Hitze unsere Blutgefäße bereits erweitern kann, kann die Wirkung der Medikamente dazu führen, dass der Blutdruck zu stark sinkt, was Schwindel und Unwohlsein verursachen kann. Entwässernde Medikamente wie Diuretika, führen zusätzlich zu einer vermehrten Wasser- und Elektrolytausscheidung. Wenn man im Sommer stark schwitzt, verstärkt sich dieser Wasser- und Elektrolytmangel noch, was im schlimmsten Fall zu Nierenproblemen, Austrocknung oder sogar Herzrhythmusstörungen führen kann. Eine Zusammenfassung, worauf Sie als Patient:innen bei großer Hitze achten können, [finden Sie hier](#).

SCHLAFLOS? URSACHEN ERKENNEN, LÖSUNGEN FINDEN



Schlafprobleme sind weit verbreitet und können durch verschiedene Ursachen wie Stress, unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel oder körperliche Erkrankungen wie Schilddrüsenprobleme oder Schlafapnoe verursacht werden. Auch der Genuss von koffeinhaltigen Getränken, Alkohol und auch die Nutzung von Handys oder Tablets vor dem Schlafengehen können die Nachtruhe erheblich stören. Es ist daher wichtig, die Ursachen der Schlafstörungen zu erkennen, um gezielt die richtigen Gegenmaßnahmen ergreifen zu können.

Viele Menschen greifen zu Hausmitteln, um besser schlafen zu können. Dabei sind pflanzliche Arzneimittel mit Wirkstoffen wie Baldrian, Melisse, Hopfen oder Passionsblume besonders empfehlenswert, da sie helfen können, innere Unruhe zu lindern und den Schlaf zu fördern. Auch beruhigende Tees mit diesen Inhaltsstoffen sind eine gute Unterstützung.

Schlafprobleme sollten ernst genommen und frühzeitig abgeklärt werden, um langfristige gesundheitliche Folgen zu vermeiden. Mit der richtigen Beratung und geeigneten pflanzlichen Mitteln lässt sich oft eine Verbesserung erzielen, doch bei anhaltenden Problemen ist ärztlicher Rat unerlässlich. Wer mehr als vier Wochen darunter leidet oder tagsüber stark müde ist, sollte unbedingt ein Arzt aufsuchen. Schlafstörungen können auf ernsthafte gesundheitliche Probleme wie Depressionen, Bluthochdruck oder neurologische Erkrankungen hinweisen, die behandelt werden müssen. [Mehr zu diesem Thema lesen Sie hier.](#)

FAKT ODER MYTHOS? WELCHE HAUSMITTEL HELFEN GEGEN SCHLAFPROBLEME

Viele Menschen greifen bei Einschlafproblemen zu Hausmitteln. Einige empfehlenswerte haben wir schon im vorherigen Artikel erwähnt. Doch nicht alle wirken so gut, wie ihr Ruf vermuten lässt. Hier ein Überblick über ein paar bekannte Mittel – und was die Wissenschaft dazu sagt:

- **Lavendelkissen und Lavendelöl:** Lavendelduft kann beruhigend wirken. Einige Studien belegen eine leichte Verbesserung der Schlafqualität, vor allem bei innerer Unruhe. 
- **Aromatherapie mit Vanille oder Jasmin:** Ätherische Öle wie Vanille oder Jasmin können beruhigend wirken. Studien zeigen, dass bestimmte Düfte im Gehirn ähnliche Reaktionen wie Beruhigungsmittel auslösen können – allerdings ist die Datenlage noch begrenzt. 
- **Alkohol:** Ein Glas Wein zum Einschlafen? Keine gute Idee. Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, stört aber den Tiefschlaf und führt zu häufigem Aufwachen in der Nacht. 
- **Honig pur:** Manche schwören auf einen Löffel Honig vor dem Schlafengehen. Wissenschaftlich ist das nicht belegt. Der Zucker kann sogar den Blutzuckerspiegel anregen – also eher kontraproduktiv. 
- **Fußbad vor dem Schlafengehen:** Ein warmes Fußbad kann helfen, den Körper zu entspannen und die Körpertemperatur zu regulieren – ein wichtiger Faktor für das Einschlafen. Die Wirkung ist sanft, aber angenehm. 

Zu guter Letzt: Ja, Schäfchen zählen kann tatsächlich helfen! Gerade wenn die Gedanken kreisen und Stress und Sorgen einen vom Schlafen abhalten, kann die Konzentration auf diese eintönige Aufgabe den Geist beruhigen. Probieren Sie es aus!

Fazit: Nicht jedes Hausmittel hält, was es verspricht. Wer regelmäßig schlecht schläft, sollte ärztlichen Rat einholen – denn guter Schlaf ist kein Luxus, sondern Gesundheitsvorsorge.

Erfahren Sie hier [noch mehr über Hausmittel bei Schlaflosigkeit.](#)



DAS HILFSWERK DER APOTHEKER:INNEN: WAS IST DAS EIGENTLICH?

Das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker e. V. wurde im Jahr 2002 aus einer ganz einfachen Motivation heraus gegründet: Als Heilberufler liegt es uns Apothekerinnen und Apothekern am Herzen, zu helfen. Das spüren wir besonders deutlich, wenn Menschen durch Naturkatastrophen oder Kriege in Not geraten. Dann sehen wir es als unsere Pflicht an, unbürokratisch und möglichst rasch Hilfe anzubieten. Natürlich sind wir mit unserem Hilfswerk auch national tätig und unterstützen bereits Präventionsprojekte an Schulen, die Deutsche Kinderschutz Stiftung und auch eine Familienherberge für Eltern mit schwerstkranken Kindern. Insgesamt wurden hunderttausende Euro dafür zur Verfügung gestellt, dass vor allem medizinische und pharmazeutische Hilfe schnell die Krisenherde erreichen konnte.

Anders als bei anderen Organisationen gibt das Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apothekerinnen und Apotheker e.V. keinen Cent für Verwaltungskosten aus. Alle gespendeten Beiträge gehen eins zu eins an die Menschen in Not. Wenn Sie mehr über die Arbeit des Hilfswerks erfahren wollen, dann können Sie dies [hier nachlesen](#).

Wenn auch Sie gerne mithelfen wollen, Not zu lindern, dann können Sie über die Bankverbindung **Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apothekerinnen und Apotheker mit der IBAN: DE51300606010006414141** oder über den nebenstehenden Code ganz einfach eine Spende leisten. Jeder Euro hilft!

