



Liebe Leserinnen und Leser,

politisch ist gerade auch im Gesundheits- und Pflegebereich viel in Bewegung, denn unsere alternde Bevölkerung und eine schwierige Kassenlage der Sozialsysteme erfordern Reformen. Die Apotheken verbinden mit der neuen Bundesgesundheitsministerin Nina Warken Hoffnungen. Denn es ist dringend nötig, Schritte gegen das Apothekensterben zu unternehmen. Gleichzeitig macht die Apothekerschaft aber auch viele Angebote, wie die Vor-Ort-Apotheken die Versorgung aller Menschen verbessern und bereichern können, um an etlichen Stellen Ärzte oder auch die Notfallversorgung zu entlasten. In diesem Newsletter erläutere ich Ihnen, welche Aufgaben das sein könnten.

Neben diesem Thema möchten wir Sie auch auf praktische Tipps aufmerksam machen: Wie behalten Sie Ihren Cholesterinspiegel im Blick? Was sollten Sie beim Sport im Sommer beachten, um fit zu bleiben, ohne Risiken einzugehen? Und stimmt es, dass Hausmittel bei Sonnenbrand helfen können? Wir erklären, was hilft und was eher ein Mythos ist.

Zum Abschluss möchten wir Sie auf eine wichtige Initiative hinweisen: Das Hilfswerk sammelt Spenden für die Behandlung der Menschen in Tansania. Gemeinsam können wir hier einen Beitrag für eine bessere Diagnostik und Gesundheitsversorgung leisten!

Viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 4|2025

- [Mehr Verantwortung für Apotheken – bessere Versorgung vor Ort](#)
- [Cholesterinspiegel im Blick](#)
- [Sport im Sommer: Fitness ohne Risiken](#)
- [Fakt oder Mythos? Welche Hausmittel helfen bei Sonnenbrand?](#)
- [Hilfswerk sammelt Spenden für die Diagnostik und medizinische Versorgung der Menschen in Tansania](#)

MEHR VERANTWORTUNG FÜR APOTHEKEN – BESSERE VERSORGUNG VOR ORT

Mit dem Wechsel im Bundesgesundheitsministerium setzt die Apothekerschaft auf Reformen, die unsere Gesundheitsversorgung auch für die Zukunft sichert. Die neue Ministerin Nina Warzen (CDU) hat bereits angekündigt, im Herbst ein Apothekenreformgesetz vorzulegen, um das Apothekensterben zu stoppen und die wohnortnahe Versorgung zu sichern. Daneben werden künftige Aufgaben für Apotheken skizziert, die andere Bereiche wie das ausgedünnte Ärztenetz oder überlastete Notfallambulanzen entlasten können. Die Apothekerschaft hatte ihrerseits schon im April dieses Jahres ein Zukunftspapier veröffentlicht, das viele dieser Aufgaben enthält. Es zeigt, wo Apothekerinnen und Apotheker zusätzliche Aufgaben übernehmen könnten, um die Versorgung der Bevölkerung besser, schneller und verlässlich zu versorgen – auch in Notfällen oder bei chronischen Erkrankungen.



Die Vorschläge sind ganz konkret: Patient:innen sollten künftig schneller und mit weniger bürokratischem Aufwand ihre Arzneimittel erhalten. Dafür sollen Apotheken vor allem bei Lieferengpässen mehr Entscheidungsfreiheit bekommen. Auch im Nacht- und Notdienst ist geplant, den Apothekenteams erweiterte Kompetenzen zu geben: Bei bestimmten, unkomplizierten Erkrankungen wie Blasenentzündungen könnten Apotheken verschreibungspflichtige Medikamente direkt abgeben.

Die Apotheken möchten ihr Engagement in der Prävention und Früherkennung weiter ausbauen. Dazu zählen zum Beispiel Impfangebote, die über Grippe und Corona-Schutzimpfungen hinausgehen, oder die frühzeitige Erkennung gesundheitlicher Risiken wie erhöhte Blutzuckerwerte. Weiter soll die Begleitung der Patientinnen und Pati-

enten bei der Arzneimitteltherapie intensiviert werden. Insbesondere zu Beginn einer neuen Dauerbehandlung oder im Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten wie der elektronischen Patientenakte (ePA) könnten Apotheken wichtige Hilfestellungen bieten. Für Patientinnen und Patienten wäre das ein Gewinn: Sie haben kurze Wege und weniger Wartezeiten – und erhalten dafür mehr Unterstützung direkt vor Ort. Was alles im Zukunftspapier der Apotheken steht, können Sie [hier nachlesen](#) – ab Seite 8 geht es um die konkreten Vorteile für uns als Bürger:innen.

CHOLESTERINSPIEGEL IM BLICK



Ein übermäßiger Genuss von fettreichen, tierischen Lebensmitteln und ein bewegungsarmer Lebensstil können die Cholesterin-Werte negativ beeinflussen. Ist der Cholesterinspiegel dauerhaft erhöht, kann das im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Die gute Nachricht: Durch eine bewusste Ernährung und mehr Bewegung lässt sich der Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Empfehlenswert ist eine pflanzenbasierte, fettreduzierte Ernährung,

die reich an Ballaststoffen wie Leinsamen, Haferkleie und Flohsamenschalen ist. Regelmäßige Aktivitäten wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren fördern ebenfalls die Gesundheit der Gefäßwände.

Ebenso können natürliche Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren, Knoblauch oder Artischocken unterstützend wirken. Auch der Verzicht auf Süßigkeiten und Alkohol trägt dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken. Von Hausmitteln wie Verdauungsschnaps nach üppigen Mahlzeiten ist allerdings abzuraten, da diese keinen positiven Effekt auf die Blutwerte haben. [Den ganzen Text lesen Sie hier.](#)

SPORT IM SOMMER: FITNESS OHNE RISIKEN



Bewegung im Freien macht bei schönem Wetter besonders viel Spaß. Doch die hohen Temperaturen können den Körper stark belasten, wenn man nicht aufpasst. Aber wenn man einige Tipps beachtet, kann man Überhitzung und Erschöpfung vermeiden und trotzdem aktiv bleiben. Denn im Sommer arbeitet unser Herz-Kreislauf-System besonders hart, um den Körper zu kühlen. Deshalb ist es wichtig, das Training an die aktuellen Wetterbedingungen anzupassen. Ein erster Tipp: Verlegen Sie Ihr Sportprogramm in die kühlen Morgenstunden. Dann ist die Luft frischer, die Temperaturen sind niedriger, und auch die Ozonwerte sind morgens am geringsten. Ozon kann die Schleimhäute reizen und Kopfschmerzen verursachen, was die sportliche Leistungsfähigkeit zusätzlich einschränkt.

Wählen Sie schattige Wege und achten Sie auf die richtige Ausrüstung: Sonnencreme, Sonnenbrille und eine helle Kappe schützen vor Sonnenbrand und einem Sonnenstich. Außerdem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Unser körpereigenes Kühlsystem funktioniert nur, wenn wir genug trinken. Schwitzen kühlt die Haut, entzieht dem Körper aber auch Wasser und Mineralien. Es ist ratsam schon vor dem Sport ausreichend zu trinken,

um die Wasserspeicher aufzufüllen, und bei längeren Einheiten immer eine Wasserflasche dabei zu haben.

Wer sich während des Trainings schlapp fühlt oder bereits Kopfschmerzen bekommt, sollte das Training sofort abbrechen. Hören Sie auf Ihren Körper! Alle Tipps für gesunde Bewegung auch im Sommer können Sie [hier nachlesen](#).

FAKT ODER MYTHOS? WELCHE HAUSMITTEL HELFEN BEI SONNENBRAND

Der Sommer ist da, und mit ihm die Freude an Sonne und Outdoor-Aktivitäten. Doch manchmal passiert es, dass man sich zu lange in der Sonne aufhält oder einen zu geringen UV-Schutz aufgetragen hat – die Folge kann ein schmerzhafter Sonnenbrand sein. Viele greifen dann zu Hausmitteln, um die Beschwerden zu lindern. Doch sind Joghurt- oder Quarkpackungen, Zitronensaft, kalte Handtücher und Co wirklich wirksam und ratsam? Wir klären auf!

- **Joghurt- oder Quarkpackung:** Viele schwören auf die kühlende Wirkung von Joghurt oder Quark, der auf die Haut aufgetragen wird. Beide enthalten Milchsäure, die die Haut beruhigen und Feuchtigkeit spenden sollen. Tatsächlich kann eine kalte Joghurt oder Quarkpackung kurzfristig den Schmerz lindern und die Haut kühlen. Allerdings sollte man darauf achten, dass keine Zusätze wie Zucker oder Fruchtstücke enthält, um Reizungen zu vermeiden. Die Haut sollte danach gut gereinigt werden. 
- **Zitronensaft:** Zitronensaft wird manchmal als Hausmittel gegen Sonnenbrand empfohlen, weil er angeblich die Haut aufhellen und die Heilung fördern soll. Doch Vorsicht: Zitronensaft ist sauer und kann die Haut zusätzlich reizen oder sogar Verbrennungen verschlimmern. Es ist daher eher ein Mythos, dass Zitronensaft bei Sonnenbrand hilft – im Gegenteil, es ist besser, ihn zu vermeiden. 
- **Kalte Handtücher:** Als Sofortmaßnahme sind kalte, feuchte Handtücher ein bewährtes Hausmittel bei Sonnenbrand. Sie kühlen die Haut effektiv, lindern den Schmerz und helfen, die Hitze aus der Haut zu ziehen. Das ist wissenschaftlich belegt und eine sichere Methode, um die Beschwerden zu lindern. 
- **Aloe Vera:** Eines der bekanntesten Hausmittel bei Sonnenbrand ist Aloe Vera Gel. Es hat eine kühlende, entzündungshemmende und feuchtigkeitsspendende Wirkung. Fakt ist, dass Aloe Vera die Heilung der Haut unterstützen kann und Schmerzen bei Verbrennungen lindert. Deshalb gilt Aloe Vera als bewährtes und empfehlenswertes Hausmittel. 
- **Teebaumöl:** Dieses ätherische Öl hat antiseptische Eigenschaften und wird manchmal bei Hautreizungen verwendet. Es kann allerdings die Haut reizen, wenn sie bereits geschädigt ist. Daher ist die Anwendung bei Sonnenbrand nicht empfohlen. 

Einen informativen Film zum Thema [„Babyhaut im Sommer“](#) finden Sie hier.

HILFSWERK SAMMELT SPENDEN FÜR DIE DIAGNOSTIK UND MEDIZINISCHE VERSORGUNG DER MENSCHEN IN TANSANIA



Auch in Tansania und Sansibar ist es Alltag: Mütter mit ihren kleinen Kindern, alte Menschen mit ihren Gebrechen oder auch Menschen die einfach eine Erkältung oder eine Verletzung haben müssen weite Wege auf sich nehmen, da sie keine medizinische Hilfe in Reichweite zu haben. Haben sie dann einen Arzt oder eine Klinik erreicht, fehlt dort häufig das Labor um eine Diagnose zu stellen. Dies ist bei Erkrankungen, die

eine Blutanalyse erforderlich machen, sehr schwierig. Diese Umstände haben gravierende Folgen für die Gesundheit der Menschen: Vermeidbare Krankheiten sind häufig und führen in manchen Regionen sogar zu Todesfällen, die hätten verhindert werden können.

Das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker unterstützt gemeinsam mit dem Projektpartner action medeor den Aufbau, den Betrieb und die Ausstattung von Krankenhauslaboren in Tansania und auf Sansibar.

All das ist nur möglich, wenn ausreichend finanzielle Mittel zur Verfügung stehen. Deshalb bittet das Hilfswerk Sie um Ihre Unterstützung. Mit Ihrer Spende können Sie dazu beitragen, Leben zu retten und die medizinische Versorgung in den betroffenen Regionen zu verbessern. Jeder Beitrag zählt – Ihre Unterstützung macht den Unterschied – für Menschen, die dringend auf Hilfe angewiesen sind.

Wenn Sie helfen möchten, spenden Sie bitte auf das Konto des Hilfswerks der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker mit dem Verwendungszweck „Tansania“.

IBAN: DE51300606010006414141

Nutzen Sie gerne auch den nebenstehenden QR-Code.

Vielen Dank für Ihre Großzügigkeit!

