



Liebe Leserinnen und Leser,

heute freue ich mich sehr, Ihnen unser jüngstes Projekt vorstellen zu dürfen. In Baden-Württemberg haben sich 170 Apothekerinnen und Apotheker sowie deren Teammitglieder zu sogenannten „Demenz Partner“-Apotheken ausbilden lassen. Damit wollen diese Apotheken für Menschen mit Demenzerkrankungen und deren Angehörigen als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Demenzerkrankungen gehören leider zu unserer alternden Gesellschaft - und sie nehmen zu. Genau darum ist es wichtig, dass wir für Betroffene und ihre Familien niedrigschwellige Anlaufstellen haben: Apotheken, die bei Alltagsproblemen helfen können. Sie sind in adäquater Kommunikation geschult und kennen sich mit dem Krankheitsbild und auch der Medikation aus. Gleich

Anfang kommenden Jahres werden wir viele weitere Apotheken zu Demenz Partner-Apotheken ausbilden.

Weiter finden Sie in diesem Newsletter viele nützliche Tipps für den Herbst und Winter: Denken Sie bitte in diesen Tagen an Ihre Gripeschutzimpfung! Wissen Sie, wie es um Ihren Vitamin-D-Status steht und was wir selbst tun können, um die Speicher zu füllen? Außerdem betrachten wir das Thema Lippenherpes und räumen mit machen Mythen um Hausmittelchen gegen die lästigen schmerzhaften Bläschen auf. Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 5|2025

- [Apotheken als „Demenz Partner“](#)
- [Gripeschutzimpfung auch in Apotheken](#)
- [Machen Sie den Vitamin-D-Spiegel-Check](#)
- [Lippenherpes und Sonne – Tipps für Herbst und Winter](#)
- [Das Hilfswerk: Eine tapfere Geschichte aus der Ukraine](#)

APOTHEKENTEAMS ENGAGIEREN SICH ALS „DEMENTZ PARTNER“

170 Teilnehmer:innen aus baden-württembergischen Apotheken haben sich Ende September in einem gemeinsamen Seminar des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg (LAV) und der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz (AGBW) als „Demenz Partner-Apotheken“ qualifiziert. Sie zeigen so auch öffentlich sichtbar ihr besonderes Engagement für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.



„Apotheken haben jeden Tag in unterschiedlichen Formen Kontakt mit dem Krankheitsbild der Demenz. Mit der Schulung haben wir dem ganzen Team in der Apotheke das nötige Wissen an die Hand gegeben, um noch sicherer, empathischer und kompetenter auf Menschen mit einer Demenz zu reagieren,“ erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Vorstandsmitglied und Patientenbeauftragte im LAV. Die Apothekenteams vertieften sowohl medizinische, pharmazeutische und psychosoziale Hintergründe der Erkrankung und erhielten ganz konkrete Tipps für die Beratung in der Apotheke. „Gerade beim Thema Demenz ist ein guter und kompetenter Umgang mit betroffenen Menschen im Apothekenalltag wichtig. Wir freuen uns, dass wir nun etliche Apotheken in Baden-Württemberg haben, die sich hier engagieren“, sagte Ute Hauser, Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft in Baden-Württemberg.



Alle Apotheken, die an der Schulung teilgenommen haben, werden bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg in einer Liste geführt und Sie können die Apotheken vor Ort am nebenstehenden Zeichen erkennen. Betroffene oder Angehörige können telefonisch unter der Beratungshotline 0711/248496-63 oder per Mail an beratung@alzheimer-bw.de generell Rat und Hilfe rund um Demenzerkrankungen einholen – und dort auch nach einer Demenz Partner-Apotheke in der Nähe fragen.

GRIPPESCHUTZIMPFUNG AUCH IN APOTHEKEN

Nun werden die Tage kühler und damit beginnt langsam die Zeit, in der das Risiko für eine Grippe-Erkrankung steigt. Die Gripeschutzimpfung bietet nach wie vor den wirksamsten Schutz vor einer Infektion mit dem Influenza-Virus. Besonders wichtig ist das für Menschen, die aufgrund ihres Alters oder einer chronischen Erkrankung ein höheres Risiko haben – und für werdende Mütter, die sich und ihr ungeborenes Kind schützen möchten. Neben Hausarztpraxen impfen auch in diesem Jahr wieder viele Apotheken in Baden-Württemberg. Die Impfung in der Apotheke ist unkompliziert



und oft ohne lange Wartezeit möglich. Gerade für Berufstätige oder Menschen ohne Hausarzt ist das ein wichtiger Vorteil. Viele Apotheken bieten auch erweiterte Impfzeiten an – abends oder am Wochenende. So wird die Gripeschutzimpfung für alle einfach erreichbar. Welche Apotheken Gripeschutzimpfungen anbieten, können Interessierte bequem unter www.apoguide.de über die Postleitzahlsuche herausfinden. Wenn Sie sich rund um das Thema Gripeschutzimpfung informieren möchten, finden Sie hier viel Wissenswertes www.impfopoint.de.

MACHEN SIE DEN VITAMIN-D-SPIEGEL-CHECK

Jetzt im Herbst werden die Tage zunehmend kürzer. Damit geht einher, dass die wichtigste Quelle für die Vitamin-D-Versorgung das Tages- und Sonnenlicht stetig abnimmt. Denn das sogenannte „Sonnenvitamin“ – wie man Vitamin D umgangssprachlich auch nennt – wird zu knapp 90 Prozent über die UVB-Strahlen in der Haut gebildet. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten kann diese körpereigene Produktion stark zurückgehen. Das kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.



Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel bleibt oft lange un bemerkt, kann aber auf Dauer das Risiko für Infekte, Muskelschwäche oder sogar Knochenerkrankungen erhöhen. Sogar unsere psychische Stärke wird durch Vitamin D beeinflusst. Gerade ältere Menschen, Frauen in den Wechseljahren, chronisch Kranke, Pflegebedürftige oder Personen mit dunkler Hautfarbe sind besonders anfällig für einen Vitamin-D-Mangel. Umso wichtiger ist es, gerade den Herbst aktiv zu nutzen und sich viel draußen aufzuhalten. Ein täglicher Spaziergang am besten zur Mittagszeit kann helfen, die Speicher rechtzeitig vor dem Winter aufzufüllen. Solange das Wetter es zulässt, kann man noch kurzärmelig raus, sodass die Hautfläche im Tageslicht möglichst groß ist. Besonders viel Vitamin-D findet sich in fettem Fisch, wie Lachs oder Hering. Wer keinen Fisch mag kann auch zu Eigelb und Pilzen greifen. [Mehr zu diesem Thema lesen Sie hier.](#)

LIPPENHERPES UND SONNE – TIPPS FÜR DEN HERBST UND WINTER

Wenn der Sommer hierzulande zu Ende ist, zieht es viele Menschen gerade im Herbst und Winter in die Sonne: Ob bei einer Fernreise oder beim Skifahren in die Berge. Dabei sollte man immer an die Gefahr von Lippenherpes (Herpes labialis) denken. Wer regelmäßig unter Lippenherpes leidet, kennt das Brennen, die Bläschen und die unangenehme Wartezeit, bis die Heilung wieder einsetzt. Und der Sonnenschein im Süden oder auf der Piste kann Auslöser oder Verstärker der Erkrankung sein.

Der Zusammenhang ist einfach erklärt: UV-Strahlung kann die Immunabwehr des Körpers beeinträchtigen. Das Immunsystem ist normalerweise in der Lage, das Herpesvirus, das die meisten Menschen in sich tragen, in Schach zu halten. Wenn das Immunsystem geschwächt

ist, kann das Virus jedoch wieder aktiv werden und Lippenherpes auslösen. Trockene, spröde oder sonnenverbrannte Lippen sind anfälliger für Infektionen.



Um sich vor Lippenherpes zu schützen, ist es also besonders wichtig die Lippen mit einem Balsam zu pflegen. Vor dem Sonnenbaden oder vor Spaziergängen in der Sonne sollten sie mit einem Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor vor den UV-Strahlen geschützt werden. Auch eine ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit und das Vermeiden von Stress hilft dem Immunsystem im Kampf gegen die Herpesviren.

Und wenn es doch zu einem Bläschen kommt? Bei ersten Anzeichen von Kribbeln, Brennen oder Rötung können antivirale Cremes oder Gele helfen. Auch die Einnahme von Zink als Mineralstoff unterstützt das Immunsystem. Sprechen Sie mit einer Apothekerin oder einem Apotheker, bevor Sie neue Medikamente anwenden, gerade bei Vorerkrankungen oder regelmäßig eingenommenen Medikamenten. Wichtig ist: Berühren Sie Bläschen möglichst wenig mit den Fingern und waschen Sie danach gründlich Ihre Hände – Denn die Flüssigkeit in den Bläschen ist hochansteckend!

Rund um Herpesbläschen kursieren auch etliche Hausmittelchen. In unserer Rubrik „Fakt oder Mythos“ gehen wir auf den Grund, was davon hilfreich sein kann und was nicht:

Fakt oder Mythos: Welche Hausmittel bei Lippenherpes wirklich helfen

- **Zahnpasta** auf die Bläschen auftupfen. Davon ist eher abzuraten denn das trocknet die Haut stark aus und kann die Entzündung sogar verschlimmern. Besser: antivirale Creme aus der Apotheke.
- **Pickelsalbe** gegen Hautunreinheiten sind nicht für Schleimhäute geeignet und reizen die empfindliche Lippenhaut zusätzlich. Außerdem wichtig: Pickelsalben sind in der Regel antibakteriell wirksam und haben somit keinen Einfluss auf die Herpesviren.
- **Zitronenmelisse** gegen Herpesbläschen: Cremes oder Pflaster mit Melissenextrakt können die Virusvermehrung hemmen und die Heilung beschleunigen.
- **Honig** kann antibakteriell wirken und die Krustenbildung mildern, ersetzt aber keine antivirale Behandlung. Darum nur teilweise empfehlenswert.
- **Lakritze** hilft gegen Herpes? Lakritzenwurzel enthält Glycyrrhizinsäure, die Viren hemmen kann. In Reinform beispielsweise als Creme kann sie unterstützend wirken – nicht aber durch den Verzehr von Lakritzbonbons!



HILFSWERK: EINE TAPFERE GESCHICHTE AUS DER UKRAINE



Quelle: action medeor / Your City

Das Hilfswerk der Baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker e. V. möchte Ihnen heute Yuliia vorstellen – eine Frau, die nicht nur selbst das Grauen des Krieges in der Ukraine erlebt hat, sondern nun täglich anderen hilft, zu überleben. Das Hilfswerk engagiert sich mit Spenden seit Ausbruch des Krieges – mit Yuliia bekommt dieses Engagement mit dem Projekt-Partner action medeor nun ein ganz persönliches Gesicht. Sie war Pharmazeutin in Cherson, als der Krieg ihr Leben veränderte. „Vorher hattest du ein gutes Leben. Und dann – von einem Tag auf den anderen – gehört es nicht mehr dir selbst“, erinnert sie sich. Gemeinsam mit ihrer Familie musste sie aus Cherson fliehen.

In Odessa fand Yuliia schließlich eine neue Aufgabe: In der Sozialapotheke des lokalen Partners von action medeor „Your City“ versorgt sie Vertriebene mit Medikamenten und medizinischer Beratung – Menschen, die oft ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie sie selbst. „Wenn ich anderen helfe, helfe ich auch mir. Ich komme zurück zu meiner Berufung. Das gibt mir Kraft.“

Doch Yulias Arbeit geht weit über den Apothekenalltag hinaus: Sie leistet Nothilfe unmittelbar nach Angriffen, oft unter gefährlichen Bedingungen. Inzwischen ist sie auch für diese Notfalleinsätze verantwortlich. Ihr größter Wunsch ist – völlig nachvollziehbar – der Wunsch nach Frieden! Das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker sagt: „Danke, Yuliia – und allen humanitären Helferinnen und Helfern weltweit – für Euren Mut, Eure Kraft und Euer Herz.“

Doch Yulias Arbeit geht weit über den Apothekenalltag hinaus: Sie leistet Nothilfe unmittelbar nach Angriffen, oft unter gefährlichen Bedingungen. Inzwischen ist sie auch für diese Notfalleinsätze verantwortlich. Ihr größter Wunsch ist – völlig nachvollziehbar – der Wunsch nach Frieden! Das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker sagt: „Danke, Yuliia – und allen humanitären Helferinnen und Helfern weltweit – für Euren Mut, Eure Kraft und Euer Herz.“

Ihre Spende unterstützt Helferinnen und Helfer in Krisenregionen: Immer zur Stelle zu sein, wenn Menschen sie dringend brauchen. Über diesen QR-Code können Sie für die Ukraine spenden oder mit dem Verwendungszweck „Ukraine“ auf das Konto des Hilfswerks bei der Apotheker- und Ärztebank überweisen:



IBAN: DE51300606010006414141

