

Liebe Leserinnen und Leser,

die Festtage und der Jahreswechsel stehen vor der Tür. So will ich zuallererst die Gelegenheit nutzen und Ihnen frohe Weihnachten und viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr zu wünschen.



Mit unserer Gesundheit beschäftigen wir uns auch in diesem Newsletter wieder. Wir haben spannende Themen zusammengetragen. Erfahren Sie zum Beispiel, warum gerade Diabetikerinnen und Diabetiker ganz besonders auf ihre Mundhygiene achten müssen. Was hilft eigentlich bei eingerissenen Mundwinkeln, die gerade in der Winterzeit häufig auftauchen und wie gehe ich damit um, wenn die Kids Läuse aus der Kita mitgebracht haben. Sehr interessant ist hier wieder unsere Rubrik: Fakt oder Mythos und Sie werden sehen, dass einige Hausmittelchen nutzlos bis schädlich sind.

Wie es mit der Zukunft der Apotheken in unserem Land weitergeht, steht weiter auf der Kippe. Sie wissen aus meinen Berichten, dass wir seit 13 Jahren auf eine Anpassung unserer Honorierung warten. Nach einer Zusage der Politik im Koalitionsvertrag auf eine Honoraranpassung sah es so aus, dass unsere wichtigen Leistungen für die Allgemeinheit auf finanziell tragfähige Füße gestellt werden. Nun hält die Politik uns weiter hin und auch im Gesetzesentwurf für eine aktuelle Apothekenreform, die am 17. Dezember vom Kabinett beschlossen



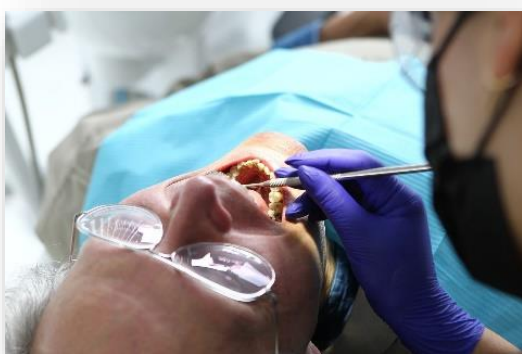
wurde, fehlt dieses Thema ganz. Somit stehen weiter auch in Baden-Württemberg viele Apotheken auf der wirtschaftlichen Kippe – die Aktion „Versorgungsblackout“ Mitte Dezember sollte das veranschaulichen. In vielen Apotheken im Land ging an diesem Tag buchstäblich das Licht aus. Aus Rückmeldungen unserer Patientinnen und Patienten wissen wir, dass auch Sie das Apothekensterben mit Sorge verfolgen. Auch für Sie werden wir unseren Kampf fortsetzen, dass die Apotheken für ihre wichtigen Versorgungsleistungen angemessen bezahlt werden. Damit es bei der Arzneimittelversorgung in Zukunft eben nicht zappenduster aussieht!

Ihre
Friederike Habighorst-Klemm
Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 6|2025

- [Zucker im Blut – Ärger im Mund?](#)
- [Tabletten schlucken leicht gemacht](#)
- [Autsch! Wenn die Mundwinkel schmerzen](#)
- [Alarm auf dem Kopf – Was tun bei Läusen?](#)
- [Hilfswerk unterstützt Menschen auf ihrer letzten Reise](#)

ZUCKER IM BLUT – ÄRGER IM MUND? SCHÜTZEN SIE IHRE ZÄHNE BEI DIABETES



Was haben die Zähne mit Diabetes zu tun? Ganz einfach: Hohe Blutzuckerwerte fördern Entzündungen – auch im Mund. Das bedeutet: Menschen mit Diabetes haben ein deutlich höheres Risiko für Zahnfleischentzündungen (Parodontitis), Karies und Mundtrockenheit. Und das ist keine Einbahnstraße: Eine unbehandelte Parodontitis kann wiederum den Blutzuckerspiegel verschlechtern. Ein echter Teufelskreis!

Zweimal täglich Zähneputzen ist deswegen Pflicht – am besten mit einer elektrischen Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta. Doch das allein reicht nicht aus. Wichtig ist auch:

- Zahnseide oder Interdentalbürstchen: Damit reinigen Sie die Zahnzwischenräume, wo die Bürste nicht hinkommt.
- Mundspülungen: Antibakterielle Spülungen können helfen, Entzündungen vorzubeugen – aber möglichst ohne Alkohol.
- Regelmäßige Zahnarztbesuche: Mindestens zweimal im Jahr zur Kontrolle und professionellen Zahnreinigung – das ist für Diabetiker besonders wichtig

Bei welchen Warnzeichen im Mund, Diabetiker:innen hellhörig werden sollten und was auf eine beginnende Entzündung im Mund hinweist, [können Sie hier nachlesen](#).

TABLETTENSCHLUCKEN LEICHT GEMACHT

Manche Medikamente einzunehmen, ist gar nicht so einfach – besonders, wenn es um Tabletten geht. Viele Menschen, ob Kinder, Erwachsene oder ältere Patientinnen und Patienten, haben Schwierigkeiten beim Schlucken. Das kann sehr belastend sein, vor allem, wenn man ohnehin krank ist und die Medikamente dringend braucht. Die gute Nachricht ist: Es gibt viele Möglichkeiten, die das Schlucken erleichtern – Ihre Apotheke vor Ort hilft Ihnen

Schon die richtige Technik macht den Unterschied: Viele Menschen neigen den Kopf in den Nacken, um eine Tablette zu schlucken – das ist jedoch oft kontraproduktiv. Einfacher geht

es, wenn Sie den Kopf leicht nach vorne neigen und das Kinn zur Brust senken. So öffnet sich die Speiseröhre besser, und die Tablette lässt sich leichter hinunterschlucken. Einige Medikamente lassen sich besser mit Apfelmus, Joghurt oder einem dickflüssigen Getränk einnehmen – aber bitte nur, wenn das Medikament mit Nahrung verträglich ist. Fragen Sie dazu am besten in Ihrer Apotheke nach.

Auch wenn es naheliegend erscheint – bitte Tabletten oder Kapseln nur dann teilen, zerdrücken oder öffnen, wenn dem in der Apotheke ausdrücklich zugestimmt wurde. Das Zerkleinern kann die Wirkung verändern oder Nebenwirkungen verstärken. Oft gibt es sicherere Alternativen, die genauso gut wirken. [Lesen Sie hier mehr.](#)



AUTSCH! WENN DIE MUNDWINKELSCHMERZEN

Lachen, essen, gähnen – und plötzlich zieht es unangenehm: Rissige Mundwinkel, medizinisch Mundwinkelrhagaden, sind kleine, oft entzündete Hautspalten, die ganz schön lästig sein können. Sie brennen, reißen immer wieder auf und heilen oft nur langsam.

Die Ursachen? So vielfältig wie die Menschen selbst: trockene Haut, Infektionen mit Pilzen oder Bakterien, schlechtsitzender Zahnersatz oder ein Mangel an Eisen und Vitaminen. Auch bestimmte Ernährungsformen wie vegane oder vegetarische Ernährung können eine Rolle spielen. Nun ist eine spezielle Pflege für die empfindliche Haut rund um den Mund nötig. Ideal sind Produkte, die nicht nur desinfizieren, sondern auch beruhigen und die Hautbarriere stärken – etwa mit Panthenol, Hamamelis. Besonders hilfreich sind Formulierungen, die auch bei Bewegung gut haften und die Haut vor äußeren Reizen schützen.



Entstehen die eingerissenen Mundwinkel durch einen erhöhten Speichelfluss, gibt es in der Apotheke Cremes mit Zinkoxid, Vitamin E, Bisabolol und regenerierenden Lipidkomplexen, die sich wie ein schützender Film über die betroffenen Hautstellen legen. Sollten die Beschwerden immer wiederkehren, lohnt sich ein Blick auf mögliche Auslöser – sei es der Zahnersatz, die Ernährung oder ein Nährstoffmangel. Welche Tipps noch helfen, [können Sie hier lesen.](#)

Beschwerden immer wiederkehren, lohnt sich ein Blick auf mögliche Auslöser – sei es der Zahnersatz, die Ernährung oder ein Nährstoffmangel. Welche Tipps noch helfen, [können Sie hier lesen.](#)

ALARM AUF DEM KOPF – WAS TUN BEI LÄUSEN?

Wenn der Kopf plötzlich juckt und im Haar kleine Tierchen auftauchen, ist der Schreck groß – doch keine Sorge: Kopfläuse sind lästig, aber gesundheitlich harmlos. Besonders nach intensiven Spielzeiten unter Kindern treten sie häufiger auf. Wichtig ist jetzt: Ruhe bewahren und systematisch vorgehen.

Läuse werden fast ausschließlich durch direkten Haar-zu-Haar-Kontakt übertragen. Sie können nicht fliegen und nicht springen. Besonders Kindergartenkinder stecken im Spiel häufig die Köpfe zusammen und auch beim Kuscheln innerhalb der Familie entsteht ein ideales Umfeld für die kleinen Blutsauger. Erkrankungen übertragen sie jedoch nicht.



Typische Anzeichen sind starker Juckreiz, sichtbare Läuse oder Nissen (Eier) am Haaran-satz und bei Betroffenen finden sich kleine rote Punkte auf der Kopfhaut durch die Bisse. Die wirksamste Behandlung ist dann eine Kombination aus Anti-Läusemittel, die es nach Beratung in der Apotheke als Lösung oder Shampoo gibt, und gründliches Auskämmen mit einem speziellen Kamm mit sehr engen Zinken. Oftmals muss die Behandlung nach einem vorgegebenen Schema wiederholt angewendet werden. Weitere Infos lesen sie [hier](#).

Fakt oder Mythos – Welche Hausmittel helfen wirklich gegen Kopfläuse?

Immer wieder kursieren Tipps in Elterngruppen oder im Internet, wie man Läuse mit einfachen Mitteln loswerden kann. Aber was ist sinnvoll – und was eher gefährlich oder wirkungslos? Ein Überblick:

Haare waschen mit Essigwasser – Mythos

Essig löst zwar Klebereste, aber tötet keine Läuse oder Eier. Für die Behandlung ist es deswegen ungeeignet.



Sauna oder heißes Föhnen – Mythos (und gefährlich!)

Starke Hitze kann die Laus nicht zuverlässig abtöten, führt aber schnell zu Verbrennungen gerade auf der empfindlichen Kopfhaut. Deshalb ist dieser Tipp sogar gefährlich und muss unbedingt vermieden werden.



Öle wie Kokos-, Oliven- oder Teebaumöl – teilweise Mythos

Einige Öle können Läuse zwar beeinträchtigen und die Vermehrung verlangsamen, aber sie nicht sicher abtöten. Zudem können Hautreaktionen auftreten. Diese Mittel ersetzen kein medizinisches Läuse-Produkt aus der Apotheke.



Dimeticon-haltige Produkte – Fakt

Viele moderne Läusemittel setzen auf Dimeticon, das ist ein Silikonöl. Es wirkt nicht als Gift, sondern erstickt Läuse und Larven mechanisch. Richtig angewendet ist die Methode sehr effektiv – allerdings reicht es nicht, diese Mittel nur einmal anzuwenden. Das muss wiederholt werden.



Kuscheltiere in die Gefriertruhe legen – Mythos

Ein weitverbreiteter Tipp – aber nicht nötig. Denn Läuse verlassen den Kopf kaum und sterben schon nach kurzer Zeit ab. Wer dennoch auf Nummer sicher gehen möchte, kann Kuscheltiere, Mützen oder Wäsche einfach 3 Tage in einem geschlossenen Beutel lagern – das reicht völlig aus.



HILFSWERK UNTERSTÜTZT MENSCHEN AUF IHRER LETZTEN REISE

Es gibt Momente im Leben, die unendlich wertvoll sind – besonders dann, wenn die Zeit begrenzt ist. Das Projekt „Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“ schenkt schwerstkranken Menschen die Möglichkeit, einen Herzenswunsch noch einmal wahr werden zu lassen. Ein letztes Mal in die Berge fahren, an einem Familienfest teilnehmen oder einfach nach Hause kommen – diese Fahrten bedeuten für die Betroffenen und ihre Angehörigen unvergessliche Augenblicke voller Würde, Nähe und Frieden.

Wünschewagen Baden-Württemberg begleitet Menschen in ihrer letzten Lebensphase sicher und liebevoll an diesen besonderen Ort. Möglich wird dieses außergewöhnliche Projekt nur durch Spenden und ehrenamtliches Engagement – getragen von Mitmenschlichkeit und dem Wunsch, Hoffnung und Trost zu schenken.



Gerade in der Weihnachtszeit, wenn wir über das Wesentliche im Leben nachdenken, möchte das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker dazu aufrufen, dieses Herzensprojekt zu unterstützen. Als Apothekerschaft stehen wir nicht nur für Gesundheit, sondern auch für Menschlichkeit – und das über die Offizin hinaus. Jede Spende, ob groß oder klein, hilft mit, dass letzte Wünsche wahr werden können.

Spendenkonto:

Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apothekerinnen und Apotheker

IBAN: DE51 3006 0601 0006 4141 41

BIC: DAAEDED

Verwendungszweck: **Wünschewagen**

