



Liebe Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr hat begonnen – und ich hoffe sehr, dass Sie es gut und möglichst gesund starten konnten. Gerade am Jahresanfang wird uns bewusst, wie wertvoll gegenseitige Unterstützung und ein achtsamer Umgang mit der eigenen Gesundheit sind.

In diesem ersten Newsletter des Jahres greifen wir deshalb Themen auf, die Sie im Alltag konkret unterstützen sollen: Wir erinnern an die Zuzahlungsbefreiung für 2026, geben Impulse zur Stärkung des Immunsystems und zeigen, wie mit einer pharmazeutischen Dienstleistung in Apotheken Asthma sicher gemanagt und Inhalatoren richtig angewendet werden.

Außerdem erfahren Sie, worauf es bei der individuellen Hausapotheke ankommt und wie Sie Ihre Haut nach einer Laserbehandlung gut pflegen können.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre und alles Gute im neuen Jahr.

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 1|2026

- [Zuzahlungsbefreiung 2026 nicht vergessen](#)
- [So können Sie das Immunsystem jetzt stärken](#)
- [Asthma sicher managen – Inhalatoren korrekt anwenden](#)
- [Laserbehandlung geschafft – und jetzt?](#)
- [Gesund älter werden – Was Ihre Hausapotheke jetzt braucht](#)
- [Hilfswerk unterstützt Menschen auf ihrer letzten Reise](#)

ZUZAHLUNGSBEFREIUNG 2026 NICHT VERGESSEN

Viele Menschen wissen es nicht oder vergessen es im Alltag: Die Zuzahlungsbefreiung für Arzneimittel endet jedes Jahr automatisch zum 31. Dezember. Wer auch 2026 von der Zuzahlung für Medikamente und Hilfsmittel befreit werden will, sollte jetzt selbst aktiv werden und die Befreiung – neu – bei der Krankenkasse beantragen. Denn: Ohne gültigen Nachweis

sind Apotheken gesetzlich verpflichtet, Zuzahlungen zu verlangen – auch dann, wenn das Rezept noch aus dem Vorjahr stammt.

Eine Befreiung ist möglich, sobald die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist. Diese liegt bei zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens, bei chronisch Kranken sogar nur bei einem Prozent. Die Krankenkassen erstatten zu viel gezahlte Zuzahlungen rückwirkend. Dafür ist es wichtig, Quittungen mit Ihrem Namen gut aufzubewahren.



Gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen kann die Zuzahlung für Medikamente und Hilfsmittel schnell zu einer spürbaren finanziellen Belastung werden. Umso wichtiger ist es, frühzeitig zu handeln.

Unser Tipp für alle Betroffenen: [Der Zuzahlungsrechner von aponet.de](https://www.aponet.de) hilft schnell und verständlich dabei, die eigene Belastungsgrenze zu berechnen. Er gibt Sicherheit, Orientierung und kann den ersten Schritt erleichtern – damit finanzielle Sorgen nicht zusätzlich zur Erkrankung zur Belastung werden. Lesen Sie auf www.apotheker.de mehr [zu diesem Thema](#).

SO KÖNNEN SIE DAS IMMUNSYSTEM JETZT STÄRKEN



Gerade im Winter – ob beim Apré-Ski, in der Bahn oder in geschlossenen Räumen – steigt das Risiko für Atemwegsinfektionen deutlich. Viele Menschen kommen eng zusammen, frische Luft fehlt, Viren und Bakterien können sich leichter verbreiten. Jetzt ist ein gutes Immunsystem wichtig, um eine Ansteckung zu verhindern.

Warnzeichen für ein geschwächtes Immunsystem können häufige Infekte, anhaltende Müdigkeit, langsame Genesung oder schlechter Schlaf sein.

Um die Abwehrkräfte zu unterstützen, helfen vor allem eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Besonders Paprika, Orangen oder auch Brokkoli sind gute Vitamin-C-Lieferanten. Das in Haselnüssen und Mandeln enthaltene Vitamin E fängt sogenannte freie Radikale ab und stärkt ebenso das Immunsystem. Außerdem hilft regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, um die Abwehrkräfte zu stärken. Der Konsum von Nikotin und Alkohol hingegen schwächt sie allerdings und sollte ohnehin vermieden werden.

Apotheken bieten zudem individuelle Beratung zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten oder probiotischen Produkten an. Denn ein gut versorgter Körper und ein gesunder Darm

sind wichtige Grundlagen dafür, Infekte besser abzuwehren und gut durch die Winter- und Erkältungszeit zu kommen. Lesen Sie auf www.apotheker.de mehr [zu diesem Thema](#).

ASTHMA SICHER MANAGEN – INHALATOREN KORREKT ANWENDEN

Mit Beginn der Heuschnupfenzeit rückt auch ein oft unterschätztes Thema in den Fokus: Asthma kann auch bei Menschen mit Pollenallergien auftreten. Für Betroffene ist ein sicheres Asthma-Management – vor allem die korrekte Anwendung von Inhalatoren – unter Umständen überlebenswichtig.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg weist darauf hin, dass viele Betroffene ihre Asthmasprays unbewusst falsch anwenden. Die Folge: Medikamente wirken nicht richtig, Beschwerden nehmen zu, das Risiko für Asthmaanfälle steigt. Genau hier setzt eine besonders wichtige Unterstützung an – die pharmazeutische Dienstleistung (pDL) zur Schulung der richtigen Inhalationstechnik.

In dieser von den Krankenkassen übernommenen pDL zeigen Apotheker:innen Schritt für Schritt, wie Inhalatoren korrekt angewendet werden, erkennen typische Fehler und geben alltagstaugliche Tipps. Das hilft nicht nur, akute Beschwerden zu vermeiden, sondern verbessert spürbar die Lebensqualität – gerade in der pollenreichen Zeit.

Unser Appell: Menschen mit (allergischem-) Asthma sollten die pDL unbedingt nutzen. Eine kurze Schulung kann einen großen Unterschied machen – für mehr Sicherheit und bessere Wirkung der Medikamente. Lesen Sie unter www.apotheker.de mehr [zu diesem Thema](#) und [schauen Sie dort auch ein informatives Video](#) an.



LASERBEHANDLUNG GESCHAFFT – UND JETZT?

Eine Laserbehandlung beispielsweise bei der Entfernung von Warzen oder Blutschwämmchen bedeutet für die Haut eine intensive Belastung – gleichzeitig aber auch die Chance auf Erneuerung. Damit die Heilung reibungslos verläuft und das Ergebnis optimal wird, ist die richtige Pflege in den Tagen und Wochen danach entscheidend. Schon mit einfachen, gezielten Maßnahmen lässt sich die Regeneration der Haut wirksam unterstützen und möglichen Komplikationen vorbeugen.



Nach der Laserbehandlung braucht die Haut vor allem Ruhe und Schutz

- Haut ist gereizt, empfindlich, nässt evtl. und bildet Krusten
- Sanfte, parfümfreie Wund- und Heilsalben aus der Apotheke verwenden
- Hoher Sonnenschutz (LSF 50+), besser noch die Stelle abdecken

Fettreiche Pflege in den ersten Tagen

- Wasser-in-Öl-Cremes mit Dexpanthenol unterstützen die Regeneration
- Frischhaltefolie über der Creme kann die Feuchtigkeit intensiv halten

Hautbarriere sanft stärken

- Nach Abklingen der Reizung auch feuchtigkeitsspendende Produkte nutzen
- Leichte, parfümfreie Cremes oder Hydrogele mit Hyaluron oder Aloe Vera
- Abwechselnd mit fettreicheren Cremes anwenden

Viele weitere Tipps, was Sie nach einer Laserbehandlung tun können oder lieber lassen sollten, finden auf www.apotheker.de über die Suche **mit dem Webcode: V250539**.

GESUND ÄLTER WERDEN: WAS IHRE HAUSAPOTHEKE JETZT BRAUCHT

Stellen Sie sich Ihre Hausapotheke wie einen Kleiderschrank vor: Was früher gut gepasst hat, ist irgendwann nicht mehr ideal. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper – und damit wandelt sich auch, wie Medikamente wirken und vertragen werden. Das Immunsystem arbeitet langsamer, Infekte können hartnäckiger sein und die Heilung länger dauern, so dass Beschwerden oft andere Unterstützung brauchen als früher. Achten Sie besonders auf folgende Punkte:



Schmerzmittel bewusst einsetzen

- Ibuprofen und Diclofenac können Magen, Nieren und Herz belasten
- Schmerzmittel sind besonders kritisch bei gleichzeitiger Einnahme von Blutdruck-, Herz- oder Blutverdünnungsmedikamenten
- Paracetamol meist besser verträglich, aber nicht dauerhaft anwenden

Vorsicht bei Erkältungsmitteln

- Kombipräparate mit abschwellenden Wirkstoffen können Blutdruck und Herzrhythmus beeinflussen
- Einzelpräparate sind oft die sicherere Wahl

Wechselwirkungen nicht unterschätzen

- Frei verkäufliche Medikamente können die Wirkung von Statinen, ACE-Hemmern, Betablockern oder Blutverdünnern verändern
- Johanniskraut kann wichtige Medikamente abschwächen
- Mineralstoffe (Magnesium, Calcium, Eisen) können die Aufnahme anderer Arzneien behindern
- Magensäurebinder können z. B. Schilddrüsenmedikamente oder Antibiotika beeinflussen

Nahrungsergänzung gezielt einsetzen

- Vitamin D, B12 oder Omega-3 können sinnvoll sein
- Keine Einnahme „auf Verdacht“
- Bewegung, Sonne und ausgewogene Ernährung sind natürliche Alternativen

Lassen Sie sich für eine individuelle Hausapotheke in Ihrer Apotheke beraten und lesen Sie auf www.apotheker.de mehr [zu diesem Thema](#).

HILFSWERK UNTERSTÜTZT MENSCHEN AUF IHRER LETZTEN REISE

Es gibt Momente im Leben, die besonders wertvoll sind – vor allem, wenn die Zeit begrenzt ist. Das Projekt „Wünschewagen – letzte Wünsche wagen“ erfüllt schwerstkranken Menschen einen letzten Herzenswunsch, etwa eine Reise ans Meer, ein Familienfest oder einen Besuch im Zoo. Diese Fahrten schenken Betroffenen und Angehörigen unvergessliche Augenblicke.



Der Wünschewagen Baden-Württemberg ermöglicht dies durch Spenden und ehrenamtliches Engagement. Im Moment ruft das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker dazu auf, dieses Projekt zu unterstützen. Jede Spende hilft, einen letzten Wunsch zu erfüllen. Alle Informationen zu diesem Spendenprojekt lesen Sie auf www.apotheker-hilfswerk.de.

Spendenkonto:

Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apothekerinnen und Apotheker

IBAN: DE51 3006 0601 0006 4141 41

BIC: DAAEDED

Verwendungszweck: **Wünschewagen**

