



Liebe Leserinnen und Leser,

erneut hat die Apothekerschaft durch einen Protesttag am 23. März 2026 die Politik aufgefordert, endlich etwas gegen das Apothekensterben zu unternehmen. Viele Apotheken hatten an diesem Tag geschlossen oder haben durch verschiedene Aktionen auf ihre prekäre Situation aufmerksam gemacht. Doch die Gesundheitsministerin hat in Ihrem neuen Gesetzesvorhaben für alle – auch für die Vor-Ort-Apotheken – schlechte Nachrichten. So sollen Apothekeninhaber:innen zwar ein höheres Honorar erhalten, aber gleichzeitig den gesetzlichen Krankenkassen

ein höheren Rabatt gewähren. Also in die linke Tasche geben und aus der rechten wieder nehmen. Dies setzt dem Apothekensterben bestimmt kein Ende.

Wie wichtig aber die Apotheke vor Ort ist, wissen Sie sicher durch Ihr alltägliches Erleben, denn viele von Ihnen sind chronisch erkrankt und sind auf eine Versorgung vor Ort angewiesen. In unserem ersten Thema möchten wir deshalb auf die vielen wichtigen, unverzichtbaren Aufgaben der Apotheken vor Ort aufmerksam machen. Denn sie geben nicht einfach nur „Arzneimittelschachteln“ ab – sie sind eine wichtige Säule der wohnortnahen Gesundheitsversorgung.

Wie vielfältig die Beratungsthemen in Apotheken sind, sehen Sie auch an dem bunten Themenmix dieses Newsletters. Es geht um eine moderne gesunde Ernährung und um die neuesten Trends bei Diäten. Wir erklären auch, wie eine gute Pflege von tätowierter Haut aussieht und warum ein zu hoher Blutdruck eine stille Gefahr darstellt. Außerdem zeigen wir Ihnen Wege, wie Sie unser Hilfswerk unterstützen können. Und zum Schluss ein Hör Tipp: Kennen Sie schon unsere Gesundheitspodcasts? [Hören Sie hier einfach mal rein!](#) Oder scannen Sie den Code nebenan.



Bitte scannen

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Hören und Lesen!

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 2|2026

- [Apotheken sind unverzichtbar](#)
- [Trendwende auf dem Teller](#)
- [Hautkunst braucht Hautkunde – So pflegen Sie Ihr Tattoo richtig](#)
- [Blutdruck – die stille Gefahr](#)
- [Unterstützen Sie das Hilfswerk](#)

APOTHEKEN SIND UNVERZICHTBAR

Die Lage vieler Apotheken spitzt sich immer weiter zu – und das bleibt nicht ohne Folgen für alle Bürgerinnen und Bürger. Anlässlich des Weltgesundheitstages am 7. April und nach den bundesweiten Protesten am 23. März warnte der Landesapothekerverband Baden-Württemberg eindringlich: Wenn immer mehr Apotheken schließen, steht die wohnortnahe Gesundheitsversorgung auf dem Spiel.

Denn Apotheken sind viel mehr als Orte, an denen Medikamente ausgegeben werden. Sie sind oft die erste Anlaufstelle bei Fragen zur Gesundheit, geben Sicherheit im Alltag und helfen ganz konkret – sei es mitten in der Nacht im Notdienst, mit individuell hergestellten Arzneien für Kinder oder schwer kranke Menschen oder durch den Botendienst, der dringend benötigte Medikamente direkt nach Hause bringt.

Auch durch persönliche Beratung, Blutdruckmessungen oder Hilfe bei der richtigen Anwendung von Medikamenten tragen Apotheken dazu bei, dass Therapien sicher und wirksam sind. Für viele Menschen sind sie eine vertraute, leicht erreichbare Unterstützung – oft ohne lange Wartezeiten oder Termine. **Doch genau diese wichtige Unterstützung ist gefährdet.** Mit jeder geschlossenen Apotheke geht ein Stück Versorgungssicherheit verloren. Besonders diejenigen, die ohnehin auf Hilfe angewiesen sind, trifft das am härtesten.

Wir fordern daher dringend politische Maßnahmen, um die wirtschaftliche Stabilität der Apotheken zu sichern. Ohne Unterstützung droht ein dauerhafter Verlust wichtiger Versorgungsleistungen im Gesundheitssystem. Wenn auch Sie etwas gegen das Apothekensterben tun wollen, können Sie diese Petition hier www.openpetition.de/!fgpmn unterzeichnen.



TRENDWENDE AUF DEM TELLER – MODERNE WEGE ZUM WUNSCHGEWICHT

Viele Menschen wünschen sich eine Ernährung, die Energie gibt, den Stoffwechsel unterstützt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert – und nebenbei noch ein paar Pfunde purzeln lässt. Klassische Diäten mit strengen Regeln verlieren an Bedeutung – stattdessen rücken flexible, wissenschaftlich fundierte Ernährungskonzepte in den Vordergrund, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und langfristig gesund halten. Ernährungswissenschaftler sind sich einig: **Die Zukunft der Ernährung ist individuell, körperbewusst und alltagstauglich.**

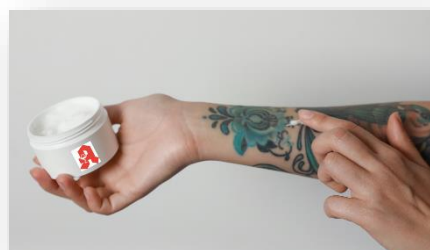


Ernährung wird heute stärker als Teil der eigenen Gesundheitsvorsorge verstanden. Menschen möchten verstehen, wie ihr Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert, wie sie Heißhunger vermeiden und ihre Energie stabil halten können. Fachartikel betonen, dass viele Beschwerden – von Müdigkeit bis Verdauungsproblemen – eng mit der Ernährung zusammenhängen. Das steigert das Interesse an Konzepten, die nicht auf Verzicht setzen, sondern auf körperliche Signale und wissenschaftliche Erkenntnisse.

Ein klarer Trend ist die **pflanzenbetonte Ernährung**, die nicht vegetarisch oder vegan sein muss, aber den Anteil pflanzlicher Lebensmittel deutlich erhöht. Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle bilden die Basis. Studien zeigen, dass diese Ernährungsweise entzündungshemmend wirkt, den Blutzucker stabilisiert und das Herz-Kreislauf-System entlastet. Viele Menschen empfinden sie als angenehm, weil sie flexibel bleibt und ohne starre Regeln auskommt. Noch mehr zu diesem Thema lesen Sie auf www.apotheker.de im Bereich [Apotheke und Selbsthilfe](#).

HAUTKUNST BRAUCHT HAUTKUNDE – SO PFLEGEN SIE IHR TATTOO RICHTIG!

Ein Tattoo ist mehr als ein schönes Motiv. Jede Tätowierung verletzt die Haut, und die richtige Pflege entscheidet darüber, ob Farben später klar und leuchtend bleiben. Dermatologen und pharmazeutische Fachquellen betonen, dass eine sorgfältige Nachsorge Infektionen, Allergien und Narbenbildung vorbeugt und die Heilung unterstützt.



Beim Tätowieren gelangen Farbpigmente ein bis zwei Millimeter tief in die Lederhaut und verursachen zahlreiche Mikroverletzungen. Die oberflächliche Heilung dauert meist vier bis sechs Wochen, die tiefere Regeneration deutlich länger. In dieser Zeit reagiert die Haut empfindlich auf Keime, UV Strahlung und Reibung. Eine konsequente Pflege schützt vor Komplikationen und erhält das Ergebnis.

Während der Heilungsphase sollten die Hände vor jeder Berührung gründlich gewaschen werden. Die Schutzfolie wird nach der Vorgabe des Studios entfernt, anschließend wird das Tattoo mit lauwarmem Wasser und einer milden, unparfümierten Waschlotion gereinigt. Kratzen sollte unbedingt vermieden werden, da dies Narben und Farbverlust begünstigt. Ebenso wichtig ist es, direkte Sonne, Solarium, Schwimmbäder, Saunen und intensiven Sport zu meiden, da UV Strahlung, Feuchtigkeit und Schweiß die Haut reizen und das Infektionsrisiko erhöhen. Auch lange Bäder, sehr ausgedehnte Duschen sowie enge oder scheuernde Kleidung können die Heilung verzögern. Lesen Sie mehr zu diesem Thema auf www.apotheker.de im Bereich [Apotheke und Selbsthilfe](#).

BLUTHOCHDRUCK – DIE STILLE GEFAHR

Bluthochdruck ist eine oft unterschätzte Gefahr: Bleibt er unbehandelt, kann er lebenswichtige Organe wie Herz, Gehirn oder Nieren schädigen und das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt deutlich erhöhen. Umso wichtiger sind eine passende Therapie und regelmäßige Kontrollen.

Eine gute Nachricht für Patientinnen und Patienten: In Apotheken, die pharmazeutische Dienstleistungen (pDL) anbieten, kann der Blutdruck professionell gemessen werden – kostenlos für alle, die Blutdruckmedikamente einnehmen. Die standardisierte Messung kann alle 12 Monate wiederholt werden. Wenn sich die Medikation ändert, kann die Dienstleistung auch früher erneut in Anspruch genommen werden. Dabei werden mehrere Messungen durchgeführt, um ein verlässliches Ergebnis zu erhalten.



Diese regelmäßigen Kontrollen helfen, den Behandlungserfolg im Blick zu behalten und frühzeitig zu reagieren, wenn der Blutdruck weiterhin zu hoch ist. So können mögliche Folgeschäden rechtzeitig verhindert werden.

Wichtig für eine aussagekräftige Messung: Nehmen Sie sich Zeit, kommen Sie entspannt zur Apotheke und vermeiden Sie Messungen direkt nach dem Essen. Welche fünf pharmazeutischen Dienstleistungen es derzeit gibt und wann Sie Anspruch darauf haben lesen Sie auf <https://pharmazeutische-dienstleistungen.de>.

UNTERSTÜTZEN SIE DAS HILFSWERK DER BADEN-WÜRTTEMBERGISCHEN APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER

Das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker setzt sich seit der Gründung im Jahr 2002 für Menschen in gesundheitlichen Notlagen ein. Der jahrzehntelange Einsatz auch bei Krisen, Kriegen oder Katastrophen ist nur durch die Spendenbereitschaft der Apothekerteams, der Fördermitglieder und privater Personen möglich. Damit diese unverzichtbare Arbeit fortgeführt werden kann, sind wir auf eine breite Unterstützung angewiesen. **In diesem Artikel möchten wir auf die vielfältigen, individuellen Spendenwege hinweisen, wie Sie das Hilfswerk unterstützen können.**



In Baden-Württemberg wurden schon die verschiedensten Organisationen mit Spenden bedacht. Darunter waren beispielsweise Kinder krebserkrankter Eltern, Familien mit

schwersterkrankten Kindern, die Deutsche Depressionshilfe und der Deutsche Kinderschutzbund – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Zuletzt wurde um Spenden für den Wünschewagen Baden-Württemberg gebeten. Aber auch die weltweiten Katastrophen lassen das Hilfswerk nicht unberührt und so wurden und werden auch die Menschen in der kriegsbeutelten Ukraine weiter unterstützt. Außerdem erhalten immer wieder Opfer von großen Naturkatastrophen Hilfe.

Eine **kontinuierliche Unterstützung** durch Partner des Hilfswerks macht es möglich, dass das Hilfswerk noch schneller helfen kann. Sie versetzt uns in die Lage, bei Naturkatastrophen umgehend eine Soforthilfe auf den Weg zu bringen. Um ausgesuchte Projekte auch längerfristig zu unterstützen, sind wir auf **Fördermitglieder** angewiesen. Unterstützen Sie uns mit einem festen monatlichen oder jährlichen Beitrag. Als unser Partner werden Sie bei unseren Hilfsaktionen genannt und können sich zudem mit Ihrem Firmenlogo auf der Webseite des Hilfswerks präsentieren. Umgekehrt dürfen Sie unser Logo in entsprechenden Publikationen oder auf Ihrer Homepage nutzen und sich als Unterstützer ausweisen.

Eine besonders berührende Form der Unterstützung ist die Trauerspende. Immer häufiger entscheiden sich Angehörige dafür, im Gedenken an eine verstorbene Person auf Blumen oder Kränze zu verzichten und stattdessen um Spenden zugunsten des Hilfswerks zu bitten. Diese Art des Abschieds verbindet Erinnerung mit Mitmenschlichkeit: Aus Trauer erwächst ein Zeichen der Hoffnung. Das Hilfswerk stellt auf Wunsch geeignete Formulierungen für Traueranzeigen bereit und informiert die Angehörigen später über den erzielten Spendenbetrag – ein tröstliches Zeichen, dass aus Verlust etwas Gutes entstanden ist. So kamen zum Beispiel schon fast 1000 Euro den Menschen in der Ukraine zu Gute!

Auch bei ehrenamtlichem Engagement fallen hin und wieder Spesen oder Aufwandsentschädigungen an. Wer diese nicht für sich selbst benötigt, kann sie unkompliziert an das Hilfswerk weiterreichen und seinem Engagement damit noch mehr Wirkkraft verleihen. Oft sind es gerade solche vermeintlich kleinen Beträge, die Projekte möglich machen – und die zeigen, wie viel man gemeinsam erreichen kann, wenn viele Einzelne ein Stück beitragen.

Spendenkonto:

Hilfswerk der Baden-Württembergischen Apothekerinnen und Apotheker

IBAN: DE51 3006 0601 0006 4141 41

BIC: DAAEDED

www.apotheker-hilfswerk.de

