



Liebe Leserinnen und Leser,

in der Gesundheitspolitik geht es turbulent weiter. Kaum hatte die Bundesgesundheitsministerin aus Baden-Württemberg, Nina Warken, das große Sparpaket für die gesetzlichen Krankenkassen und die Apothekenreform auf den Weg gebracht, wurde sie ins Kanzleramt abberufen. Hintergrund war die umfangreiche Kabinettsumbildung unseres Bundeskanzlers. Neu im Bundesgesundheitsministerium ist nun Dr. Carsten Linnemann – ein unbeschriebenes Blatt im Gesundheitsbereich. Er selbst sagt aber, dass er sich in die Materie schnell einarbeiten will. Wir hoffen natürlich, dass er dabei die Patientenversorgung und auch die Apotheke vor Ort im Blick be-

hält. Wir wünschen ihm und uns für seine Arbeit eine glückliche Hand.

Natürlich haben wir auch diesmal wieder viele spannende Gesundheitsthemen für Sie zusammengestellt. Es geht um die geistige Fitness und wie Tanzen und Singen auch unser Gedächtnis in Schwung halten können. Außerdem verrate ich Ihnen, warum es im Sommer manchmal hilft, einfach die Beine hochzulegen. In unserer Rubrik „Fakt oder Mythos?“ nehmen wir verschiedene Hausmittel in der Babypflege unter die Lupe. Wussten Sie zum Beispiel, dass Babypuder heute nicht mehr empfohlen wird?

Wenn ich Ihre Neugier geweckt habe, wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mit den besten Grüßen,

Ihre

Friederike Habighorst-Klemm

Patientenbeauftragte

Die Themen der Ausgabe 4|2026

- [Tanzen, singen, Neues lernen – So bleibt Ihr Gehirn fit](#)
- [Bei Hitze: Auch Medikamente brauchen besonderen Schutz](#)
- [Schwere Beine im Sommer? Das können Sie dagegen tun!](#)
- [Was Ihre Haut im Sommer braucht und im Winter vermisst](#)
- [Fakt oder Mythos? Hausmittel in der Babypflege](#)
- [Das Hilfswerk der Apotheker:innen – Was steckt dahinter?](#)

TANZEN, SINGEN, NEUES LERNEN – SO BLEIBT IHR GEHIRN FIT



Unser Gehirn möchte gefordert werden – und das ein Leben lang. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, etwas für die geistige Fitness zu tun. Wer sich bewegt, neugierig bleibt und regelmäßig Zeit mit anderen Menschen verbringt, hält auch den Kopf in Schwung. Besonders gut sind Aktivitäten, die Körper und Gehirn gleichzeitig fordern – zum Beispiel Tanzen, Singen oder das Erlernen einer neuen Sprache oder eines neuen Hobbys.

Entscheidend ist nicht, was Sie machen, sondern dass Sie sich immer wieder auf Neues einlassen.

Auch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und eine gute Versorgung mit Vitamin B12 spielen eine wichtige Rolle. Gerade bei älteren Menschen kann ein Mangel Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme verursachen und sollte ärztlich abgeklärt werden. Vergesslichkeit gehört bis zu einem gewissen Grad zum Älterwerden dazu. Wenn vertraute Tätigkeiten plötzlich nicht mehr gelingen, dieselben Fragen immer wieder gestellt werden oder Angehörige deutliche Veränderungen bemerken, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Die Apotheke vor Ort ist dabei eine gute erste Anlaufstelle. Dort erhalten Sie kompetente Beratung und Unterstützung bei der Einschätzung, ob weitere Untersuchungen sinnvoll sind. Speziell geschulte Demenz Partner-Apotheken begleiten Betroffene und ihre Angehörigen dabei besonders einfühlsam. [Lesen auf www.apotheker.de mehr zu diesem Thema.](http://www.apotheker.de)

BEI HITZE: AUCH MEDIKAMENTE BRAUCHEN BESONDEREN SCHUTZ

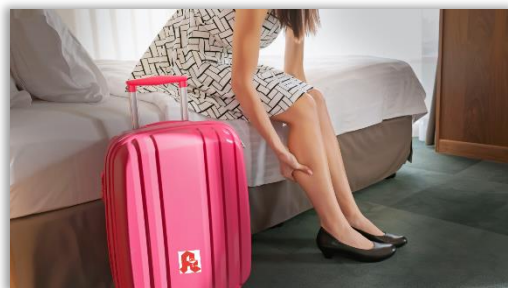


Hohe Temperaturen belasten nicht nur den Körper – auch Medikamente können unter der Sommerhitze leiden. Deshalb ist es an heißen Tagen besonders wichtig, Arzneimittel richtig zu lagern und ihre Wirkung im Blick zu behalten. Werden Medikamente zu warm gelagert, kann ihre Qualität leiden. Zäpfchen können schmelzen, Cremes und Lotionen können die Konsistenz ändern und auch andere Arzneimittel können durch hohe Temperaturen beeinträchtigt werden.

Ebenso beachtenswert: Hitze kann die Wirksamkeit bestimmter Medikamente verändern. So wirken beispielsweise Blutdrucksenker im Sommer häufig stärker, weil sich die Blutgefäße durch die Wärme zusätzlich erweitern. Auch entwässernde Medikamente können bei starkem Schwitzen das Risiko für Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel erhöhen. Neben den bekannten Hitzeschutzmaßnahmen – wie ausreichend trinken, körperliche Anstrengungen möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen und die Mittagshitze meiden – lohnt sich deshalb auch ein Blick auf die eigenen Medikamente.

[In unserem Informationsblatt](#) haben wir die wichtigsten Tipps zusammengestellt, damit Sie und Ihre Arzneimittel gut durch die heißen Sommertage kommen.

SCHWERE BEINE IM SOMMER? DAS KÖNNEN SIE DAGEGEN TUN



Heiße Temperaturen, langes Sitzen im Büro oder stundenlange Autofahrten und Flüge – im Sommer klagen viele Menschen über müde und schwere Beine. Ursache sind häufig Wassereinlagerungen, sogenannte Ödeme. Sie entstehen, weil sich bei Wärme die Blutgefäße erweitern und das Blut langsamer aus den Beinen zurückfließt.

Mit folgenden einfachen Maßnahmen können Sie vorbeugen: Viel Bewegung, Wechselduschen, ausreichend Wasser trinken und regelmäßige Venengymnastik bringen den Kreislauf in Schwung. Auf Reisen helfen häufiges Aufstehen, Fußwippen und – wenn nötig – Reisestützstrümpfe. Auch pflanzliche Arzneimittel können die Venenfunktion unterstützen. Fragen Sie doch einfach in Ihrer Apotheke vor Ort nach dem passenden Arzneimittel für Sie nach.

Wer unter Krampfadern leidet und eine längere Reise plant, sollte sich zusätzlich ärztlich beraten lassen. Denn in manchen Fällen können medizinische Kompressionsstrümpfe oder eine Thromboseprophylaxe sinnvoll sein. Mehr zu diesem Thema lesen Sie hier: <https://www.apotheker.de/presse/meldung/3550>

Noch mehr Tipps zum Nachhören: Gemeinsam mit Friederike Habighorst-Klemm haben wir einen Podcast aufgenommen. Darin erklärt die Apothekerin anschaulich, warum unsere Beine im Sommer anschwellen, welche Hausmittel wirklich helfen und wann Beschwerden ärztlich abgeklärt werden sollten. Hören Sie doch mal rein!



Bitte scannen

WAS IHRE HAUT IM SOMMER BRAUCHT UND IM WINTER VERMISST

Wussten Sie schon? Auch an bewölkten Tagen erreichen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen die Haut. Sonnenschutz ist deshalb nicht nur ein Thema für den Strandurlaub. Gleichzeitig stellt jede Jahreszeit andere Anforderungen an unsere Haut: Im Sommer braucht sie vor allem Feuchtigkeit und UV-Schutz, im Winter mehr Fett und Schutz vor dem Austrocknen.

Sommer: Feuchtigkeit und Sonnenschutz im Fokus

Warme Temperaturen, Sonneneinstrahlung und vermehrtes Schwitzen beanspruchen die Haut im Sommer auf besondere Weise. Leichte Öl-in-Wasser-Pflegeprodukte mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen helfen dabei, die Haut frisch und geschmeidig zu halten,

ohne sie zu beschweren. Besonders wichtig ist auch ein täglicher Sonnenschutz mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor.

Winter: Wenn die Haut trocken wird

Im Winter sinkt die Talgproduktion der Haut. Gleichzeitig entziehen kalte Außentemperaturen und trockene Heizungsluft der Haut Feuchtigkeit. Die Folge: Sie spannt, wird rau oder beginnt sogar zu jucken. Jetzt sind reichhaltigere Wasser-in-Öl-Cremes gefragt, die Fett und Feuchtigkeit spenden und die natürliche Hautbarriere stärken. Besonders Gesicht, Lippen und Hände benötigen in der kalten Jahreszeit oft eine Extraportion Pflege.



Mehr zu diesem Thema lesen Sie auf www.apotheker.de im [Bereich Apotheke und Selbsthilfe](#).

FAKT ODER MYTHOS? HAUSMITTEL IN DER BABYPFLEGE

Die Haut eines Babys ist deutlich dünner und empfindlicher als die Haut eines Erwachsenen. Deshalb ist nicht jedes Hausmittel, das seit Generationen empfohlen wird, auch tatsächlich sinnvoll.

- Während **Muttermilch bei gereizter Haut, Haferbäder bei trockener Haut und Kokosöl zur Pflege trockener Hautstellen** durchaus zur Säuglingspflege geeignet sein können, gibt es auch Hausmittel, die nur mit Vorsicht oder gar nicht angewendet werden sollten.


- **Wollwachs (Lanolin A)**
Wollwachs kann trockene und gereizte Haut wirksam vor Feuchtigkeitsverlust schützen. Allergische Reaktionen sind zwar selten, können aber vorkommen. Auslöser sind meist bestimmte Bestandteile des Wollwachses, die jedoch im Herstellungsprozess herausgereinigt werden können. Achten Sie daher auf hochwertige, stark gereinigte Lanolin-Produkte mit der Angabe „hypoallergen“ aus der Apotheke – diese werden meist sehr gut vertragen.


- **Babypuder**
Babypuder galt lange als Klassiker in der Babypflege. Heute wird davon eher abgeraten, da feine Partikel eingeatmet werden können und die Atemwege reizen. Zusätzlich bilden die Pulverpartikel mit der nässenden Wunde eine Art „Paste“, die durch das Reiben in der Windel die Haut wie ein Peeling zusätzlich reizt.



Unser Fazit: Besser sind Schutzcremes mit Zinkoxid, Gerbstoffen, Dexpanthenol oder – je nach Erkrankung – Salben mit Antipilz-Wirkstoffen.

Weniger ist oft mehr: Gerade bei Babys gilt: Die Haut benötigt meist keine aufwendige Pflege. Milde Reinigung, passende Pflegeprodukte und möglichst wenige Experimente sind oft der beste Weg. [Weitere Fakten und Mythen zur Babypflege lesen Sie hier auf unserer Homepage](#) im Bereich Apotheke und Selbsthilfe.

DAS HILFSWERK DER APOTHEKER:INNEN – WAS STECKT DAHINTER?

Helfen gehört zum Selbstverständnis von Apothekerinnen und Apothekern. Aus diesem Gedanken heraus wurde im Jahr 2002 das Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker e. V. gegründet. Immer dann, wenn Menschen durch Naturkatastrophen, Kriege oder andere Schicksalsschläge in Not geraten, unterstützt das Hilfswerk schnell und unbürokratisch dort, wo Hilfe dringend gebraucht wird.

Das Hilfswerk hat in den vergangenen Jahren auch unzählige Projekte in Baden-Württemberg unterstützt. Darunter waren zum Beispiel Präventionsprojekte an Schulen, die Deutsche Kinderschutzstiftung sowie eine Familienherberge für Eltern mit schwerstkranken Kindern. Insgesamt konnten bereits Hunderttausende Euro für medizinische und pharmazeutische Hilfsprojekte bereitgestellt werden.

Ein besonderes Merkmal des Hilfswerks: Jeder gespendete Euro kommt bei den Menschen in Not an. Verwaltungskosten werden nicht aus Spendengeldern finanziert.

Möchten Sie mehr über die Arbeit des Hilfswerks erfahren? Dann besuchen Sie unsere Website unter www.apotheker-hilfswerk.de.

Wenn auch Sie helfen möchten, können Sie mit einer Spende einen wichtigen Beitrag leisten – ganz einfach per Überweisung an das **Hilfswerk der baden-württembergischen Apothekerinnen und Apotheker e. V. (IBAN: DE51 3006 0601 0006 4141 41)** oder über den nebenstehenden QR-Code. Jeder Euro hilft!

