

1. März 2019

Apotheke im Gäubodenpark

Apotheker Peter Distler e.K.
Hebbelstr. 14 b
94315 Straubing
Tel. 0 94 21 / 91 31 70

*Die ersten Pollen fliegen schon.
Was dagegen hilft, erfahren Sie bei uns.*

Ihr Apotheker Peter Distler

© BigLike Images - stock.adobe.com

UNSER GESUNDHEITSJOURNAL FÜR SIE

+ **Rätsel**

Frühjahrsmüdigkeit Schluss mit dem großen Gähnen!

**Die Natur erwacht – der Mensch macht schlapp:
Die Frühjahrsmüdigkeit lähmt jetzt viele.
Mit unseren Tipps werden Sie munter.**

In der dunklen Jahreszeit haben wir ihr Licht und ihre Wärme schmerzlich vermisst. Jetzt ist die Sonne da – und viele Menschen kommen trotzdem nicht auf Trab. Sie erwachen morgens wie gerädert, quälen sich hundemüde aus dem Bett und schleppen sich schlapp und ausgelaugt durch den Tag.

Fehlende Vitalität im Frühjahr ist keine Einbildung, sondern eine Befindlichkeitsstörung, die sich wissenschaftlich erklären lässt. Wesentliche Ursache sind die speziellen Licht- und Klimabedingungen in den Monaten März und April.

Der Hormonhaushalt tickt falsch

So werden die Tage jetzt sehr schnell wieder länger. Unser Körper kann sich jedoch nicht so rasch umstellen – in den vergangenen Monaten bildete er aufgrund der Dunkelheit vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Das führt besonders zu Beginn des Frühjahrs gewissermaßen zu einem „Jahreszeiten-Jetlag“: Der Hormonhaushalt tickt noch im Winterrhythmus und sorgt für Schläfrigkeit.

Ein weiterer Müdigkeitsfaktor sind rasche Wetterwechsel, wie sie für das Frühjahr typisch sind. Dabei kommt es zu starken Temperaturschwankungen, und auf den schönsten Sonnenschein folgt schon bald ein heftiger Regen- oder Graupelschauer. In dieser Situation leiden insbesondere Wetterfühlige sowie Menschen mit niedrigem Blutdruck

Seit kurzem testen wir auch Ihren Vitamin-D-Status mit Sofortauswertung nach 15 Minuten für nur 19,95€!
Fragen Sie uns danach!
Ihr Apotheker
Sebastian Fischer



unter Kreislaufstörungen und einer mangelnden Versorgung der Zellen mit Sauerstoff. Die Folge: Müdigkeit.

Die Lebensgeister wecken

Trotz alledem müssen Sie sich aber nicht mit dem großen Gähnen abfinden. Denn die Hormonumstellung lässt sich beschleunigen, indem Sie so oft wie möglich ins Freie gehen. Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, pumpt Sauerstoff in die müden Hirnzellen und hilft, reichlich Sonnenlicht zu tanken. Hilfreich sind außerdem Wechselduschen, Kneippsche Güsse, Saunagänge und morgendliche Gymnastik. Eine ausreichende Trinkmenge verbessert ebenfalls die Durchblutung. Zusätzlich zum Wasser eignen sich Kräutertees sowie Säfte.

GUT ZU WISSEN:

Verschwindet die lästige Frühjahrs müdigkeit nicht wieder von allein, ist ein Arztbesuch ratsam. Denn anhaltende Schläppheit kann viele Ursachen haben, u.a. auf einen Eisenmangel hinweisen. Ob tatsächlich ein Defizit vorliegt, kann der Arzt feststellen und dann ein geeignetes Eisenpräparat empfehlen bzw. verordnen.



Ihre Apotheke im Gäubodenpark informiert
zu diesem aktuellen Thema:

Arzneimittel werden zum Unikat und fälschungssicher

Am 9. Februar 2019 begann für fast alle Akteure der Arzneimittelversorgung in Deutschland eine neue Zeitrechnung. Die Umsetzung der Fälschungsschutzrichtlinie 2011/62/EU wurde nach Ablauf der 36-monatigen Umsetzungsfrist dann verpflichtend. Ziel der Richtlinie ist der Schutz des Patienten vor gefälschten Arzneimitteln in der legalen Lieferkette. Um das zu erreichen, wurde ein Konzept entwickelt, welches von allen Apotheken schrittweise umgesetzt werden muss.

Die eigentliche Innovation liegt in der elektronischen Überprüfung jeder individuellen Packung, die durch die Verarbeitung des Datamatrix-Codes auf den neuen Arzneimittelpackungen möglich ist.

Alle kennen den Code-39-Barcode, der derzeit auf den Fertigarzneimitteln (FAM) für den deutschen Markt die Pharmazentralnummer (PZN) in maschinenlesbarer Form enthält. Diese weist ein Arzneimittel als ein nach Inhalt, Darreichungsform, Dosierung, Hersteller und Größe eindeutig identifizierbares Produkt aus. Die PZN ist aber eben nur nach diesen Kriterien in ihrer Vorgabe eindeutig. Von einem Produkt können je nach Bedarf zigtausende Packungen mit identischem Inhalt existieren, die sich lediglich nach Charge und Verfall noch weiter unterscheiden lassen. Für eine eindeutige Bestimmung jeder einzelnen individuellen Packung ist die PZN auch nicht gedacht.



Das ändert sich mit dem 9. Februar 2019. Zukünftig werden, bis auf wenige Ausnahmen, alle verschreibungspflichtigen Medikamente mit einer individuellen und weltweit eindeutigen Seriennummer versehen. Auch wenn die PZN in ihrer beschreibenden Form weiterhin bestehen bleibt (und im Datamatrix-Code, DMC, ebenfalls verschlüsselt ist), erlaubt die individuelle Seriennummer jetzt die Unterscheidung jeder einzelnen im Markt erhältlichen FAM-Packung.

Die Apotheke erhält die Möglichkeit, über ein nationales und mit ganz Europa vernetztes Datenbanksystem jede Seriennummer auf einer Packung zu überprüfen. Auch wenn mehrere unterschiedliche Vorgaben für eine Packung möglich sind, lautet bei Abfrage die Antwort zu einer bestimmten Seriennummer grundsätz-

lich nur »ist abgabefähig« oder »ist nicht abgabefähig«. Indem die Apotheke eine Seriennummer vor der Abgabe an den Patienten prüft, stellt sie sicher, dass die Packung legal in der Lieferkette gemeldet ist. Bei der Abgabe an den Patienten deaktiviert die Apotheke dann die Seriennummer und stellt somit sicher, dass die gleiche Nummer nicht erneut für den Verkauf verwendet werden kann. Da nur der pharmazeutische Unternehmer Seriennummern in das Datenbanksystem hochladen kann, ist das Eindringen gefälschter Ware in die Lieferkette mangels einer brauchbaren Seriennummer dann nicht mehr möglich. Alle bis zum Stichtag im Handel befindlichen FAM bleiben uneingeschränkt bis zum Erreichen ihres Verfalldatums – und somit auch nach dem 9. Februar 2019 – weiterhin abgabefähig.