



Ihr Apotheker  
**Hubert Kaps**

Liebe Kundinnen und Kunden,

2021 wird in Deutschland das E-Rezept eingeführt. Was bedeutet das ganz konkret?

Alltägliche Einkäufe, Urlaubsbuchungen und auch Bankgeschäfte wickeln wir schon längst online ab, Tendenz steigend. Ab dem kommenden Jahr geht das auch mit dem Rezept vom Arzt: Nach heutigem Stand sollen Patienten ihre Verordnungen vom Arzt auf elektronischem Weg erhalten können. Etwa per App oder ausgedrucktem Zugangsschlüssel. Dann können Sie als Patient Ihre Verordnung sofort an Ihre Apotheke weiterleiten (und auf Wunsch in kürzester Zeit auch nach Hause geliefert bekommen).

Teilnehmen wird jede Apotheke in Deutschland. Das bedeutet, dass sich niemand neu orientieren muss, sondern die Arzneimittel weiterhin in seiner „gewohnten“ Apotheke beziehen kann.

Natürlich entscheiden Sie als Patient immer noch selbst, welche Art Rezept Sie bevorzugen, also das bekannte rosa Rezept oder das neue E-Rezept. Weitere Informationen finden Sie in diesem Gesundheitsmagazin oder bei uns in der Apotheke. Fragen Sie uns einfach, wir beraten Sie gerne!

Einen sonnigen April wünscht Ihnen

Ihr Hubert Kaps  
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

## Inhalt

- 1 *Titelthema*  
**DEUTSCHLANDS GESUNDHEITSWESEN WIRD DIGITAL**
- 2 *Artikel*  
**ABNEHMEN MIT KÖPFCHEN**
- 3 *Serie*  
**WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?**
- 4 *Tipp des Monats*  
**APOTHEKEN-NOTDIENST AUCH NACHTS AKTIV**
- 5 *Unterhaltung*  
**FIT WIE EIN TURNSCHUH**

Titelthema

## DEUTSCHLANDS GESUNDHEITSWESEN WIRD **digital**

### Wir beraten Sie schon heute persönlich zum E-Rezept

Deutschlands Gesundheitswesen wird digital! Auch das elektronische Rezept – genannt E-Rezept – ist schon in aller Munde. Doch auch das herkömmliche Papierrezept wird es weiter geben. Um Sie immer aktuell und zuverlässig zu informieren, halten wir Apotheken vor Ort Sie regelmäßig auf dem Laufenden. Wir informieren Sie nicht nur über digitale Themen, sondern lotsen Sie als Ihre

Apotheken auch sicher durch den Dschungel des digitalen Gesundheitswesens. Denn wir sind Profis sowohl bei unserem persönlichen Kontakt vor Ort mit einfühlsamer Beratung unserer Patienten wie auch digital. Heute möchten wir Ihnen schon einmal erste Fragen zum neuen E-Rezept beantworten.

Fortsetzung auf Seite 2



## Angebot des Monats

**Cetirizin-ratiopharm 10 mg**  
Filmtabletten – 20 Stück

**4,98€** statt 7,97€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Serie

# IMPFUNGEN

WELCHE WERDEN EMPFOHLEN?



Viele Menschen wissen nicht, ob sie Impfungen auffrischen sollten oder welche neuen Impfungen derzeit empfohlen werden. Wir geben Ihnen dieses Jahr einen Überblick über wichtige Impfungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte einfach an Ihre Apotheke vor Ort oder an Ihren Hausarzt. Falls Sie einen Impfpass besitzen, bringen Sie diesen bitte mit.

## FSME

(FRÜHSOMMER-MENINGO-ENZEPHALITIS):  
IMPfung MIT TOTIMPfstoff

### Was ist FSME?

FSME ist eine Gehirn-, Gehirnhaut- oder Rückenmark-entzündung. Sie wird durch Viren verursacht. Die Viren werden durch Zecken auf den Menschen übertragen. Die Krankheit kann in schweren Fällen tödlich verlaufen.

### Wovon und wie schützt die FSME-Impfung?

Die Impfung verhindert den Ausbruch der FSME.

### Wie oft muss man sich impfen lassen?

Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Impfdosen in zeitlichem Abstand nacheinander:

1. Impfung am besten in den Wintermonaten.
2. Impfung ein bis drei Monate nach der ersten Impfung.
3. Impfung fünf bis zwölf (oder neun bis zwölf) Monate später, je nach Impfstoff.

**HINWEIS:** 14 Tage nach der 2. Impfung verfügen 90 Prozent der Geimpften schon über einen Schutz für die laufende Saison. Nach drei Jahren erfolgt eine Auffrischungsimpfung, danach im Abstand von fünf Jahren.

**TIPP:** Es gibt auch eine Schnellimpfung, bei der die Immunisierung schneller wirkt (nach drei bis fünf Wochen, je nach Impfstoff).

### Gibt es Nebenwirkungen?

Rötung, Schwellung, Schmerzen sind möglich, eventuell auch Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Unwohlsein innerhalb der ersten zwei Tage. – Achtung bei Allergie gegen Hühnereiweiß: Bitte klären Sie die Impffrage vorab mit dem Arzt.

### Wer sollte sich impfen lassen?

- Kinder (ab dem 1. Lebensjahr möglich) und Erwachsene, die in Risikogebieten leben (z. B. Bayern, Baden-Württemberg)
- Menschen, die beruflich gefährdet sind (z. B. Forstarbeiter)
- Reisende in FSME-Gebiete außerhalb Europas

### Nähere Informationen des Robert-Koch-Instituts:

<https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/FSME-Impfung/FSME-Impfung.html>

Artikel

# ABNEHMEN MIT KÖPFCHEN

So klappt es auch bei Diabetes



Wer kennt das nicht? Gerade im Frühjahr, wenn Hose oder Rock zwicken, nimmt man sich vor, endlich wieder ein paar Kilos abzunehmen. Wer stärker übergewichtig ist, soll oft mehr Kilos abspecken, hat aber häufig schon viele Diäten probiert und irgendwann einfach aufgegeben. Der Jo-Jo-Effekt ist auf die Dauer frustrierend. Verständlich! Willenskraft alleine reicht nicht. Trenddiäten sind definitiv auch nicht das richtige Mittel. Es hat sich nämlich herausgestellt, dass gerade die beliebten Abnehmmethoden „low carb“ (wenig Kohlenhydrate) und „low fat“ (wenig Fett) nach einem halben Jahr oder länger zu einer vergleichbaren Gewichtsabnahme führen – die eine Methode ist nicht besser als die andere. Im Alltag ist es daher viel wichtiger, eine Ernährungsform auszuwählen, die man langfristig gut durchhalten kann. Dies gilt auch für Diabetiker.

### Zeitlich begrenzte Abnehmprogramme helfen

Empfohlen wird zum Abnehmen neben regelmäßiger Bewegung (Alltagsbewegung und Ausdauersport) eine ausgewogene Ernährung. Wer wirklich mehr Gewicht abnehmen muss – z. B. auch bei Diabetes – kann an einem zeitlich begrenzten Programm teilnehmen, wie es oft in Fitnessstudios, Apotheken, Arztpraxen oder Diätzentren angeboten wird. Hier wird auch die Frage geklärt, wie viele Kalorien man neben einem ausreichenden Bewegungsprogramm und bei ausgewogener Ernährung zum Abnehmen zu sich nehmen sollte.

### Vier verschiedene Ernährungsformen sind möglich

Bei Diabetes gibt es verschiedene Möglichkeiten zum Abnehmen im Rahmen einer Ernährungsumstellung: Entweder fettarme und kohlenhydratbetonte Kost (50 Prozent Kohlenhydrate, 30 bis 35 Prozent Fett, 15 bis 20 Prozent Eiweiß pro Tag), oder aber kohlenhydratarmer Kost (30 bis 40 Prozent Kohlenhydrate pro Tag). Auch eine vegetarische Ernährung sowie eine mediterrane Ernährung

(30 bis 35 Prozent Fett, 50 Prozent Kohlenhydrate, 15 bis 20 Prozent Eiweiß pro Tag) sind möglich.

### Programme ohne Ergänzungspräparate wählen

Um die Seriosität der speziell bei Diabetes angebotenen Abnehmprogramme zu beurteilen, sollte man vorab folgende Fragen klären: Ist der Referent qualifiziert? Hat er ausreichend Kenntnisse zu Diabetes? Ist das Programm wissenschaftlich fundiert? Wichtig ist, dass man dort keine ergänzenden Präparate, Spritzen oder speziellen Lebensmittel einsetzt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder die Deutsche Diabetes Gesellschaft oder die Deutsche Adipositas-Gesellschaft sollten die Basis für das Programm bilden. Ein langfristiger Rahmen mit Nachbetreuung und vertretbaren Kosten ist empfehlenswert.

### Fünf Prozent Reduktion des Ausgangsgewichts sind am Anfang realistisch

Zum gezielten Abnehmen müssen generell alle Lebensmittel erlaubt sein. Regelmäßige Bewegung im Alltag sollte Be-

standteil des Plans sein. Als Zielwert für gesundes Abnehmen innerhalb von sechs bis zwölf Monaten gelten bei einem Body Mass Index (BMI) von 25 bis 35 kg/m<sup>2</sup> fünf Prozent des Ausgangsgewichts. Bei einem BMI von >35 kg/m<sup>2</sup> sind es 10 Prozent des Ausgangsgewichts. Nur in ganz besonderen Fällen, z. B. zur OP-Vorbereitung, können unter ärztlicher Aufsicht und zeitlich begrenzt auch Formular-Diäten (z. B. Pulver) zum Einsatz kommen.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

## TIPPS ZUM ABNEHMEN BEI DIABETES

findet man auf der Website des Diabetesinformationsportals (gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit u. a.):

[www.diabinfo-leben.de/typ-2-diabetes/behandlung/ernaehrung.html](http://www.diabinfo-leben.de/typ-2-diabetes/behandlung/ernaehrung.html)

Eine Übersicht zu Sportgruppen und Ernährungsberatung bei Diabetes findet man dort ebenfalls:

[www.diabinfo-leben.de/info-ecke/anlaufstellen/anlaufstellen-aerzte.html#c202636](http://www.diabinfo-leben.de/info-ecke/anlaufstellen/anlaufstellen-aerzte.html#c202636)

Ernährungsberater auf der Website der DGE (nach Postleitzahl):

<https://www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge>



KOMMEN SIE DOCH EINFACH PERSÖNLICH ZU UNS IN DIE APOTHEKE. WIR BERATEN SIE GERNE ZUR IMPFUNG GEGEN FSME.



Fortsetzung Titelthema

# Deutschlands Gesundheitswesen wird **digital**

Wir beraten Sie schon heute persönlich zum E-Rezept



**Was ist das E-Rezept?** Was bisher das rosa Papierrezept war, das der Arzt Patienten ausgehändigt hat, damit diese ihre verschreibungspflichtigen Medikamente in der Apotheke holen konnten, ist nun bald das E-Rezept: Die elektronische Form des Rezepts. Dies bedeutet, dass das E-Rezept vom Arzt auf einem zentralen Server abgelegt wird, auf das das Apothekenpersonal direkt digital zugreifen kann, wenn ein Patient mit dem „Zugangsschlüssel“ (Code) in die Apotheke kommt, um sich die Medizin abzuholen.

**Wann kommt das E-Rezept?** Die Einführung des E-Rezepts ist für 2021 geplant. Die Vorbereitungen für die sichere technische Abwicklung (Hardware, Software) müssen bis Ende Juni 2020 vorliegen. Arztpraxen und Apotheken werden dafür ausgerüstet.

**Wo kann man das E-Rezept einlösen?** In allen öffentlichen Apotheken Deutschlands wird man das E-Rezept einlösen können. Voraussichtlich wird man auch vorab abfragen können, ob und wann das verschriebene Medikament abholbar ist.

**Muss man für das E-Rezept ein Handy benutzen?** Man kann einerseits das Smartphone benutzen, um die Rezeptinformation in der Arztpraxis zu erhalten. Und nach wie vor kann man auch das bisherige Papierrezept erhalten. Oder

man kann sich den Rezeptschlüssel einfach direkt in der Praxis ausdrucken lassen, um damit in die Apotheke zu gehen. An weiteren Wegen zur Weitergabe des E-Rezepts wird noch gearbeitet.

## **Braucht man für das E-Rezept eine App?**

Ja, aber alles ist ganz einfach. Derzeit ist eine WebApp in der Entwicklung, die auf allen gängigen Plattformen, Endgeräten und Betriebssystemen laufen wird. Sie ist kostenlos und werbefrei. Der Rezeptschlüssel wird automatisch mit integriert.

## **Ist der Datenschutz gewährleistet?**

Der Server für das „Lagern“ des verschlüsselten E-Rezepts befindet sich in Deutschland und entspricht den hohen deutschen Datenschutzstandards. Alle Beteiligten – Kliniken, Ärzte und Apotheken – benötigen daher zertifizierte Sicherheits-Hardware und elektronische Ausweise zur Bearbeitung der Rezepte. Die gute Nachricht für Sie: Sie können sich auch weiterhin wie gewohnt auf unseren vertrauensvollen persönlichen Kontakt und die individuelle Beratung vor Ort verlassen.

**Gerne beraten wir Sie persönlich in allen Fragen rund um das elektronische Rezept, die App-Nutzung und Ihre Gesundheit. Sprechen Sie uns einfach an!**

**DAS WICHTIGSTE  
ZUM NEUEN E-REZEPT  
IN KÜRZE:**

**Einführung  
voraussichtlich 2021**

**Das Papierrezept  
gibt es weiterhin!**

**Freie Apothekenwahl  
bleibt.**

**Einfach, kostenlos,  
werbefrei.**

**Höchste  
Datenschutzstandards**

**INFORMATIONEN  
DAZU HAT IHRE  
APOTHEKE FÜR SIE!**



# Apothekennotdienst auch nachts aktiv

## So finden Sie im Notfall sofort die nächste Apotheke

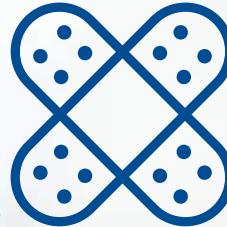


### APOTHEKEN NOTDIENST

Ob Fiebertabletten oder verschreibungspflichtige Medikamente, gerade am Wochenende, feiertags oder nachts liegen die Nerven blank, wenn man schnell eine Apotheke benötigt. Doch die Sorge ist unnötig, denn **flächendeckend leisten Apotheken vor Ort Notdienst**. Um die diensthabende Apotheke in nächster Nähe zu finden, gibt es gleich mehrere schnelle Möglichkeiten.

Sie können mit Ihrem Festnetztelefon, mit dem Handy/Smartphone/Tablet, per SMS oder im Internet nach der nächsten Apotheke suchen:

- **Festnetztelefon:** Wählen Sie einfach **0800 00 22833** (kostenlos).
- **Handy (alle Netze):** Wählen Sie **22822** (0,69€/Minute).
- **SMS:** Senden Sie Ihre 5-stellige Postleitzahl per SMS an: **22833** (0,69€/SMS).
- **Smartphone/Tablet:** „Apothekenfinder“-App, einfach kostenlos im App Store oder mit GooglePlay oder im Windows Store herunterladen.
- **Mobiles Web:** **Apothekenfinder.mobi** (bei Internetflat keine Extrakosten).
- **Oder Sie googeln einfach im Internet unter „Apotheke Notdienst“.** Sie kommen dann z. B. auf diese Hilfeseite mit PLZ-Eingabemöglichkeit:



 [www.aponet.de/service/notdienstapotheke-finden.html](http://www.aponet.de/service/notdienstapotheke-finden.html)

Ihre **Stephanie Hofmann**  
Apothekerin

*Stephanie Hofmann*



# Fit wie ein Turnschuh

## Ganz ohne Sportgeräte – das geht!

Muskeltraining ohne Geräte, geht das überhaupt? Ja! Das sogenannte „Bodyweight-Training“ – Training nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts – ist sogar besonders effektiv und benötigt wenig Zeitaufwand. Optimal für alle, denen bei kühleren Temperaturen der Gang ins Fitnessstudio besonders schwer fällt. Man kann die Übungen zeitlich unabhängig zuhause durchführen. Chronisch Kranke und Personen mit Grunderkrankungen wie z. B. Diabetes sollten vor dem Beginn aber ihren Arzt dazu befragen, ob das Training für sie geeignet ist.

### 10 bis 30 Wiederholungen pro Übung sind optimal

Bodyweight-Training besteht aus den klassischen Übungen wie Kniebeugen, Klimmzügen, Liegestützen, Crunches (Bauchpressen), Fersenheben, Dips (Beugestützen) etc. So geht's: Nach einer Aufwärmphase startet man mit den Übungen (am besten immer mit einer entgegengesetzten Muskelgruppe im Wechsel, z. B. erst Bauch, dann Rücken). Man sollte 10 bis 30 Wiederholungen pro Übung durchführen. Gut sind immer drei verwandte Übungsformen pro Muskelgruppe. Am Schluss folgt noch eine Abkühlphase. Zwei bis drei Stunden Training pro Woche sind das Ziel.

**TIPP:** Viele Übungen kann man auch erst einmal in leichterer Ausführung starten, z. B. Liegestütze mit aufgestützten Knien (Füße in der Luft gekreuzt) durchführen.

## KNIEBEUGEN

für die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- ✓ Schulterbreit hinstellen.
- ✓ Die Zehenspitzen zeigen nach vorne, eventuell leicht nach außen.
- ✓ Während der Übung sollten die Knie nie über die Zehenspitzen hinaus ragen.
- ✓ Die Arme nach vorne strecken.
- ✓ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick nach vorne auf Augenhöhe.
- ✓ Knie nun soweit beugen, bis sich die Oberschenkel in waagrechter Position befinden (Gesäß nach hinten schieben), anschließend langsam wieder aufrichten.
- ✓ Wichtig ist ein gerader Rücken (leicht nach vorne gebeugt). Beim Beugen einatmen, beim Aufrichten ausatmen.



**Kirsch Apotheke**  
Heroldsberger Straße 23  
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525  
Fax 0911 - 51 81 527

kirsch.apotheke@t-online.de  
www.kirsch-apotheke.de

### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8:00 – 18:30 Uhr  
Sa 8:30 – 13:00 Uhr



**Apotheker**  
**Hubert Kaps e.K.**

### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

**Rettungsdienst 112**

**Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117**

**Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55**

**Giftnotruf 089 - 19240**