

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2026



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

ein herzliches Willkommen zur aktuellen Ausgabe
Ihres Gesundheitsmagazins!

Sind Sie gut in den Frühling gestartet? Dann haben
Sie sicher schon die wunderbare Sonne genossen,
wenn sie wohltuend die Haut wärmt und vom lan-
gen Sommer träumen lässt.

Ein Sonnen-Tipp dieser Ausgabe: verwöhnen Sie
Ihre Haut jetzt ruhig mit einer guten Sonnencreme.
Die ist gerade im April wichtig, denn unsere Haut
ist vom Winter noch „Sonnenentwöhnt“. Zu viel
UV-Strahlung auf einmal endet schnell in Son-
nenbrand und Hautschäden. Gehen Sie daher auf
Nummer sicher – lesen Sie dazu mehr in unserem
Special in dieser Zeitung.

Vielleicht haben Sie auch schon den Frühjahrsputz
geplant oder gar schon hinter sich? Denken Sie
auch an Ihre Hausapotheke, dort schlummern hin
und wieder auch Fundstücke, die eigentlich zum
Entsorgen sind. Wenn Sie unsicher sind, was da-
von Sie noch benutzen können oder wenn Sie Ihre
Apotheke zu Hause auf den neuesten Stand brin-
gen wollen: wir beraten Sie gerne, was reingehört.
Vom Pflaster über Kohle-Tabletten bis zum Brand-
wunden-Gel: Mit unseren Tipps sind Sie und Ihre
Familie auf Alles vorbereitet und bestens versorgt.

Wir beraten Sie in Ihrer Apotheke vor Ort, individu-
ell, persönlich und – ganz wichtig! – in Abstimmung
mit Ihren derzeitigen Medikamenten.

Das kann nur Ihre Apotheke vor Ort.
Wir sind für Sie da.

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

INHALT

1 *Titelthema*

**UMFASSEND
BETREUT BIS ZUM
LEBENSENDE**

2 *Artikel*

**SONNE IM FRÜH-
JAHR NUR MIT
SONNENSCHUTZ**

3 *Serie*

**KURAPUR
HAUT- UND
HAAR KAPSELN**

4 *Tipp des Monats*

**FRÜHJAHRSPUTZ
FÜR DIE HAUS-
APOTHEKE**

5 *Herzhafter Energie-Kick:*

**KÄSE-LAUCH-
PFANNKUCHEN
MIT FRESUBIN**

Titelthema

Umfassend betreut bis zum Lebensende

WAS EINE SPEZIALISIERTE
AMBULANTE PALLIATIVVER-
SORGUNG LEISTEN KANN

Wenn man sich mit einer unheilbaren Krank-
heitsdiagnose konfrontiert sieht, fragt man
sich, wie die bleibende Zeit so gestaltet wer-
den kann, dass sie die bestmögliche Option
für die individuelle Situation darstellt. Es er-
geben sich medizinische, pflegerische, recht-
liche, soziale, psychologische und persön-
liche Fragestellungen. Auch Angehörige sehen
sich einer Vielzahl von Fragen gegenüber,
die beantwortet werden wollen. Ärzte emp-
fehlen in dieser Lage im weit fortgeschritte-

nen Krankheitsstadium die Einweisung in die
Palliativstation eines Krankenhauses, den
Aufenthalt in einem Hospiz oder die Versor-
gung in den eigenen vier Wänden oder einer
Pflegeeinrichtung durch ein ambulantes palli-
atives Team. Eine Besonderheit ist die soge-
nannte spezialisierte ambulante Palliativver-
sorgung (SAPV), die in besonders komplexen
Fällen oder bei sehr aufwändiger Versorgung
bis zum Tod zum Tragen kommt.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
37%²



Angebot des Monats

ASS-ratiopharm® PROTECT 100mg
Tabletten – 100 Stück

3,98 € statt 6,28€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Prophylaxe eines
erneuten Infarktes



2026 informieren wir Sie jeden Monat über unsere apothekeneigenen Produkte von kurapur. Reinheit und wertvolle Rohstoffe mit guter Bioverfügbarkeit zeichnen sie aus. Man verzichtet bei der Herstellung auf chemische Stoffe. Die Produkte sind außerdem frei von Gluten, Lactose und Farbstoffen.

KURAPUR HAUT- UND HAAR KAPSELN

Gerade im Frühjahr brauchen Haut und Haare wieder mehr Nährstoffe, denn über den Winter haben Kälte und Heizungsluft ihnen zugesetzt. Vitale Haut, glänzendes Haar und schöne Nägel hängen von einer ausreichenden Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen ab. Die Kurapur Haut- und Haarkapseln enthalten daher Biotin, Zink und Vitamin C. Diese Mikronährstoffe sind wichtig für die Regeneration der Haut, Haare und für eine normale Kollagenbildung. Sie werden durch Silicium, Q10 und Hyaluronsäure ergänzt.

Kombination von Mikronährstoffen zusammengefasst

In den Haut- & Haarkapseln ist eine Kombination aus hochwertigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vereint: Silicium hilft der Haarstruktur, Festigkeit und Elastizität von Haaren und Nägeln. Biotin ist für den Einsatz bei Haarausfall und für Haarwachstum bekannt. Zink soll die Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel unterstützen. Vitamin C trägt zur Kollagenbildung bei und unterstützt somit die Funktion der Haut. Auch Pantothersäure ist beinhaltet. Auf Konservierungsstoffe und Allergene wurde verzichtet.

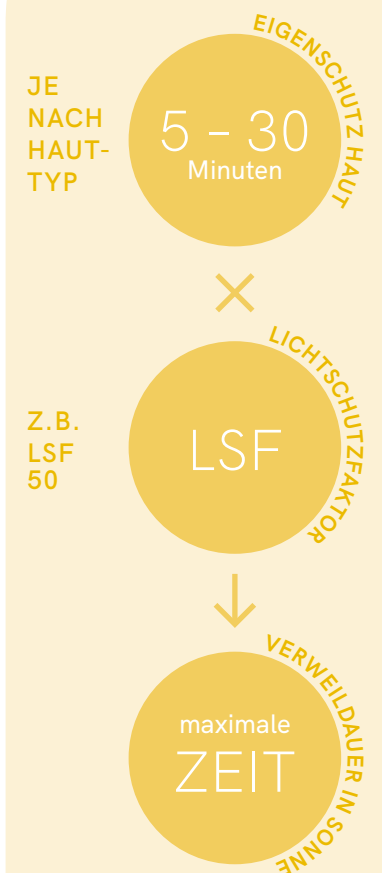
Einnahme:

Eine Kapsel pro Tag (zu oder zwischen den Mahlzeiten) wird empfohlen.



SONNE IM FRÜHJAHR nur mit Sonnenschutz genießen

FÜR DAS ERRECHNEN DER MAXIMAL ERLAUBTEN ZEIT IN DER SONNE GIBT ES EINE FORMEL:



KINDER MÜSSEN BESONDERS GUT GESCHÜTZT WERDEN, DA DIE EIGENSCHUTZMECHANISMEN DER HAUT UND AUGEN NOCH NICHT VOLLSTÄNDIG AUSGEBILDET SIND.

ALTE SONNENCREMES ENTSORGEN

Die Sonne lockt ins Freie, doch bereits jetzt sollte man an Sonnenschutzcreme denken. Denn das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) warnt vor schädlicher Sonne schon im Frühjahr. Ab März können in unseren Breitengraden UV-Indexwerte von drei oder vier (auf der Skala der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1 bis 11) auftreten. Ab Stufe drei wird empfohlen, während der Mittagszeit im Schatten zu bleiben, generell Sonnenschutzcreme aufzutragen und den Körper mit Hut und langer Kleidung zu bedecken. Dies gilt besonders auch für kleine Kinder. Das Wichtigste ist nun, zuhause die alten Vorräte an Sonnenschutzmitteln durchzusehen und durch neue zu ersetzen. Sonnencremes, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sollten entsorgt werden. Oft findet sich auf den Cremetuben das Bild einer geöffneten Dose mit einer Zahl: So viele Monate ist die Sonnencreme nach dem Öffnen verwendbar.

UV-FILTER IN SONNENSCHUTZMITTELN SCHÜTZEN

Sonnenschutzmittel enthalten zum Schutz der Haut zugelassene UV-Filter. UV-Filter sind Stoffe, die die Haut durch Absorption, Reflexion oder Streuung von UV-Strahlen gegen bestimmte UV-Strahlung schützen sollen. Es gibt organische und mineralische Filter. Sie schützen entweder vor UV-A-Strahlen, UV-B-Strahlen, oder – als Breitbandfilter – vor beiden Strahlenarten. Oft wird eine Kombination mehrerer UV-Filter in Sonnenschutzmitteln eingesetzt. Derzeit sind laut Bundesamt für Verbraucher-

schutz und Lebensmittelsicherheit 32 UV-Filter in der EU zugelassen. Sonnencremes, die als Naturkosmetik zertifiziert sind, verwenden mineralische UV-Filter. Allerdings ist die Wirkung auf die Umwelt nicht abschließend geklärt.

WISSENSCHAFTLER PRÜFEN SICHERHEIT

Trotz gelegentlicher Warnung der Medien vor bestimmten Inhaltsstoffen in Sonnenschutzprodukten schreibt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, dass Sonnenschutzmittel, die in der EU zugelassen sind, sicher sind und die Anforderungen an die angegebene Wirkung erfüllen. Handelsübliche Produkte werden von den zuständigen Behörden regelmäßig überprüft und bei Beanstandung entfernt.

EIGENSCHUTZZEIT JE NACH HAUTTYP KENNEN

Wichtig ist bei der Wahl des Sonnenschutzmittels, dass man die individuelle Eigenschutzzeit kennt, um die maximale Aufenthaltsdauer im Freien zu errechnen. Kinder bis zum Vorschulalter sollten möglichst gar nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden, sondern die Haut im Schatten stets bedeckt halten. Sollte dies nicht möglich sein, benötigt Kinderhaut immer einen sehr hohen Sonnenschutzfaktor. Die Eigenschutzzeit von Kindern beträgt maximal 10 Minuten. Am besten lässt man sich in der Apotheke dazu beraten, welche Sonnencreme individuell für den jeweiligen Zweck am besten geeignet ist.

FRAGEBOGEN DES BUNDESAMTS FÜR STRAHLENSCHUTZ (BFS) ZUM HAUTTYP:



INFORMATIONEN DES BFS ZUM SCHUTZ VOR UV-STRAHLUNG:



UMFASSEND BETREUT bis zum Lebensende

Ein multidisziplinäres Team kümmert sich

Meist wünschen sich Betroffene, ihre letzte Lebenszeit in ihrer vertrauten Umgebung zu verbringen. Das Ziel der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung ist, die Lebensqualität und Selbstbestimmung der schwerstkranken Patienten möglichst lange zu erhalten. Die individuellen Wünsche und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Neben einer 24-Stunden-Rufbereitschaft gehört zum Angebot dieses Palliativdienstes auch die individuelle Behandlung in Absprache mit dem Hausarzt, z. B. für eine Schmerztherapie. Auch die Zusammenarbeit mit Seelsorgern, Sozialarbeitern und ehrenamtlichen Kräften ist gegeben. Krankenhauseinweisungen sollen möglichst vermieden werden.

Ärztliche Verordnung ist ausreichend

Alle Versicherten haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung, wenn ihre Erkrankung so weit fortgeschritten ist, dass sie bei begrenzter Lebenserwartung eine aufwändige Versorgung bis zum Tode benötigen, sei sie ambulant oder stationär. Dieser Bedarf kann beispielsweise schmerzbedingt sein. Die SAPV kann durch den Haus-, Fach- oder Klinikarzt verordnet werden. Nach

der Genehmigung durch die gesetzliche Krankenkasse werden die Kosten vollständig übernommen (keine Zuzahlung). Bei einer privaten Krankenversicherung sollte man direkt Kontakt mit ihr aufnehmen. In der Regel werden die Kosten ebenfalls übernommen.

Psychosoziale Betreuung hilft Patienten und Angehörigen

Neben den Fragen der Versorgung steht auch die psychosoziale Begleitung im Raum. Fragen wie „Werde ich Schmerzen haben?“, „Wie kann ich mit der Krankheit leben?“, „Was wird aus meinen Angehörigen?“ und „Was geschieht mit mir beim Sterben?“ sind Themen, die die Betroffenen beschäftigen. Einfühlsame Sterbebegleitung und der Umgang mit dem Tod werden bei der SAPV durch ein Team speziell geschulter Mitarbeiter angeboten. Religion, Nationalität, soziale Einbettung und Tradition werden berücksichtigt. Die Beratung zu Hilfsmitteln gehört ebenfalls dazu. Die Betreuung soll in der gewohnten Umgebung stattfinden. Angehörige erhalten zu allen Fragen, sei es fachlich oder psychologisch, eine bestmögliche Beratung – auch über den Tod hinaus. Auch eine Trauerbegleitung ist Teil des Angebots.

SPEZIALISIERTE AMBULANTE PALLIATIVPFLEGE (SAPV) - FAQ:

Wer hat Anspruch auf eine spezialisierte ambulante Palliativpflege?

Jeder mit der Diagnose einer unheilbaren Krankheit, der sich im Bereich der Palliativversorgung befindet und hierbei einen besonders komplexen Versorgungsaufwand bis zum Tod hat, z. B. wegen Schmerzen.

Wo wird diese durchgeführt?

Zuhause oder in einer Pflegeeinrichtung.

Wer stellt den Antrag?

Ein Haus-, Fach- oder Klinikarzt stellt den Antrag.

Gilt dies für gesetzlich und privat Versicherte?

Ja. Bei gesetzlich Versicherten besteht der Anspruch 100%. Bei privat Versicherten sollten Betroffene oder Angehörige Kontakt zu ihrer Krankenkasse aufnehmen. In der Regel sind die Konditionen gleich.

Kann es bei gesetzlich Versicherten Zuzahlungen geben?

Nein.

Welche Leistungen sind beinhaltet?

24/7-Rufbereitschaft, ärztliche und pflegerische Betreuung, Beratung und Begleitung der Patienten und Angehörigen. Zusammenarbeit mit Sozialarbeitern, Seelsorgern, psychosoziale Betreuung etc.

Weitere Informationen:



PLZ-Suche des nächstgelegenen SAPV-Teams und weitere Informationen:





Auch die Hausapotheker wünscht sich Frühjahrsputz

ABGELAUFENE MEDIKAMENTE GLEICH ERSETZEN

Warum nicht gleich das Frühjahr für einen Frühjahrsputz der Hausapotheker nutzen? Einmal im Jahr sollte man seinen Arzneimittelvorrat zuhause durchsehen: Ist das Haltbarkeitsdatum abgelaufen? Sind Tuben, Dosen, Säfte oder Tropfen geöffnet? Angebrochene Arzneimittel und Mittel, bei denen das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sollte man gleich in den Hausmüll (Restmüll) entsorgen. Bitte nicht in die Toilette schütten – auch keine Flüssigkeiten – da diese das Grundwasser gefährden! Stellen Sie entsprechende Behälter einfach – so wie sie sind – in Ihren Restmüllsack, und weg damit.

ZUR HAUSAPOTHEKE IN DER APOTHEKE BERATEN LASSEN

Lassen Sie sich zur Zusammenstellung der Hausapotheker am besten in der Apotheke beraten. Auch zu Kinderarzneimitteln, damit Sie immer die passende Dosierung zuhause haben.

- Schmerz- und Fiebermittel, bei Kindern Fieberzäpfchen
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen, bei Kindern geeignete Kinderarzneimittel
- Medikamente gegen Insektenstiche, Sonnenbrand oder Juckreiz
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Blähungen
- Medikamente gegen Verstopfung und Durchfall
- Desinfektionsmittel, z. B. zum Sprühen
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente/Salben gegen Sportverletzungen, Prellungen etc.
- Verbandsmaterial: Pflaster, Mullbinde, Brandwunden-Verband
- Kühlkompressen (in der Kühltruhe lagern)
- Fieberthermometer
- Pinzette, Schere, Zeckenkarte
- Notfalladressen Ärzte, und Notfall-Telefonnummern, z. B. Giftnotruf
- Sonstiges, z. B. wichtige Akut-Arzneimittel gegen Allergie



Ihre Stephanie Hofmann Apothekerin

Stephanie Hofmann

HERZHAFTER ENERGIE-KICK:

Käse-Lauch-Pfannkuchen mit Fresubin

Schmackhaft, nahrhaft und ideal zur Stärkung bei geschwächten oder erkrankten Menschen

Gerade wenn Appetit oder Energie fehlen, sind kleine, nährstoffreiche Mahlzeiten Gold wert.

Diese herz hafte Variante eines Pfannkuchens liefert eine Extraportion Energie, Eiweiß und Geschmack.



BEI UNS IN DER APOTHEKE

Zutaten

- 125 ml Fresubin 2 KCAL Drink Neutral
- 60 g Weizenmehl
- 1 Ei (Größe M)
- 20 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 30 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)
- 60 g Lauch in feine Ringe geschnitten
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

1 Portion ergibt ca. 2 Pfannkuchen

Zubereitung

- 1 Mehl, Ei, eine Prise Salz, Mineralwasser und Fresubin 2 KCAL Drink Neutral in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 Emmentaler und Lauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und daraus dünne Pfannkuchen backen, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Statt Lauch können Sie auch fein geschnittene Champignons verwenden – je nach Geschmack und Verfügbarkeit!



Nährwerte pro Portion (ca.)

- Energie: ~728 kcal
- Eiweiß: ~32,8 g
- Fett: ~33,4 g
- KH: ~74,1 g



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

- Retungsdienst 112
- Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117
- Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55
- Giftnotruf 089 - 19240

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.04.2026

bei Heuschnupfen & Allergien

SIE SPAREN
24%²



Allegra® Allergietabletten 20 mg
Tabletten - 20 Stück

9,98 € statt 13,08 € LVP^{1,3}

bei Heuschnupfen & Allergien

SIE SPAREN
25%²



Vividrin® Azelastin 0,5 mg/ml
Augentropfen - 6 ml (1663,33€/1 Liter)

9,98 € statt 13,24 € LVP^{1,3}

für den erhöhten Magnesiumbedarf

SIE SPAREN
23%²



MAGNESIUM Diasporal® 400 extra direkt
Granulat - 50 Stück

18,98 € statt 24,80 € UVP^{3,4}

Prophylaxe eines erneuten Infarktes

SIE SPAREN
37%²



ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
Tabletten - 100 Stück

3,98 € statt 6,28 € LVP^{1,3}

bewährt bei Heiserkeit + Hustenreiz

SIE SPAREN
26%²



ipalat® Halspastillen Classic + zuckerfrei
Pastillen - 40 Stück

5,48 € statt 7,40 € UVP^{3,4}

bei mittelschweren bis schweren allergischen Symptomen

SIE SPAREN
23%²



Lorano® Allergiespray Heuschnupfen
Nasenspray - 23 g (738,26€/1 Kg)

16,98 € statt 21,99 € LVP^{1,3}

zur Abschwellung der Nasenschleimhaut

SIE SPAREN
24%²



nasic® O.K.
Nasenspray - 10 ml (598,00€/1 Liter)

5,98 € statt 7,85 € LVP^{1,3}

bei Heuschnupfen & Allergien

SIE SPAREN
25%²



Allergodil® akut Duo
Kombipackung - 1 Stück

14,98 € statt 19,99 € LVP^{1,3}

bei leichter Entzündung des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut

SIE SPAREN
22%²



Salviathymol® N MADAUS
Tropfen - 50 ml (279,60€/1 Liter)

13,98 € statt 17,98 € LVP^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.

2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.

3) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange Vorrat der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

orthomol Aktionstag

14.
April

SICHERN SIE SICH 30 % PREISVORTEIL:
 Beim Kauf einer 30er-Packung erhalten Sie
10 Dosen Add-on GRATIS dazu!
 Nur am Aktionstag – von 9 bis 15 Uhr.
 Solange der Vorrat reicht!



Kommen Sie vorbei!

Unsere Dauertiefpreise

bei Allergien

SIE SPAREN 43%²



Cetirizin-ratiopharm® 10mg
 Filmtabletten - 100 Stück

22,98€ LVP 39,97 €^{1,3}

bei leichten bis mäßigen Schmerzen

SIE SPAREN 24%²



Aspirin plus C®
 Brausetabletten - 40 Stück

17,98€ LVP 23,79€^{1,3}

bei leichten bis mäßigen Schmerzen

SIE SPAREN 45%²



IBU-LYSIN-ratiopharm® 400mg
 Filmtabletten - 50 Stück

11,98€ LVP 21,80€^{1,3}

Ginkobil-ratiopharm® 120mg Filmtabletten, 120 Stück	59,98 €	LVP 92,99 € ^{1,3}
Magnesium Verla N Dragees, 200 Stück	13,98 €	LVP 18,99 € ^{1,3}
Prostagutt® duo Kapseln, 200 Stück	72,98 €	LVP 90,95 € ^{1,3}
orthomol chondroplus Kombipackung, 1 Stück	52,98 €	UVP 67,99 € ^{3,4}
Crataegutt® 450mg Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück	59,98 €	UVP 77,40 € ^{3,4}
Bepanthen® Wund- und Heil-Salbe, 100 g	15,48 €	LVP 19,99 € ^{1,3} 154,80 €/1 kg
Antistax® extra Venentabletten, 90 Stück	42,98 €	LVP 55,99 € ^{1,3}
GeloMyrtol® forte Kapseln, 100 Stück	42,98 €	LVP 52,90 € ^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.
 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.
 3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

* Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!