



WIR SIND FÜR SIE DA. VOR ORT. IMMER

KOMPETENTE ANSPRECHPARTNER IN GESUNDHEITSFragen



**APOTHEKE
DR. BUTTLE**
Rote Reihe 18
30827 Garbsen/Berenbostel



**Adler
Apotheke**
Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Am Kreuzweg 5
30926 Seelze



**ROSEN-APOTHEKE
DR. ERDAL**
Hauptstraße 228
30826 Garbsen/Osterwald



KREUZ-APOTHEKE
Arzneimittel-Herstellung und Analytik
Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Hannoversche Straße 1
30926 Seelze



**KRONEN APOTHEKE
JENS KRAUSE**
Osterwalder Straße 3
30827 Garbsen/Berenbostel



**OBENTRAUT
APOTHEKE**
Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Hannoversche Straße 41
30926 Seelze



Im Sande 39
30926 Letter/Seelze



**Frielinger
Dorf-Apotheke**

Bürgermeister-Wehrmann-Straße 15
30826 Garbsen/Frielingen



Sabine Kirchniawy
APOTHEKE
im Centrum KOHAKÉ
Berenbosteler Straße 76 d
30823 Garbsen



ST. GEORG-APOTHEKE
Hannoversche Straße 51
30823 Garbsen

Rechtzeitige Beratung vermeidet böse Urlaubsüberraschungen

Die Reiseapotheke passend zum Urlaubsziel zusammenstellen

HANNOVER. Eine gut geplante Urlaubsvorbereitung beginnt in der Apotheke vor Ort: Die Apothekerin oder der Apotheker berät Reiselustige, welche Medikamente in die Reiseapotheke gehören und ob eventuell benötigte Reise- oder Auffrischimpfungen mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abgestimmt werden sollten. Grundsätzlich sollten die Medikamente stets an das Reiseziel, die geplanten Tätigkeiten und die dortige medizinische Versorgung angepasst sein, erläutert die Apothekerkammer Niedersachsen.

Zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehören alle Medikamente und Utensilien, die auch in der Hausapotheke vorhanden sein sollten, sowie Arzneimittel gegen gängige Reisebeschwerden. Reisewillige sollten beim Apothekenbesuch einen Zettel mitbringen, auf dem sie alle noch haltbaren Medikamente notiert haben, die zu Hause vorrätig sind. So müssen keine Arzneimittel doppelt bevorratet werden. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte rechtzeitig vor Ab-

reise prüfen, ob diese in ausreichender Anzahl vorhanden sind, und gegebenenfalls bei der Hausärztin oder dem Hausarzt nach einem neuen Rezept fragen.

Schmerz- und Fiebermittel, Desinfektionsmittel sowie Material zur Wundversorgung dürfen in keiner Reiseapotheke fehlen. Dazu gehören Wund- und Heftpflaster, Mullbinden, sterile Kompressen oder Blasenpflaster. Auch eine Pinzette, Schere und, wenn nötig, Zeckenzange oder -haken gehören ins Gepäck. Medikamente gegen Allergien, Lippenherpes (bei Betroffenen) und Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Durchfall sind unverzichtbar. Wer bei langen Autofahrten oder im Flugzeug schnell unter Übelkeit leidet, sollte ein Mittel gegen Reisekrankheit mitnehmen.

Strandurlauberinnen und Strandurlauber, aber auch Bergsteigerinnen und Bergsteiger sollten wegen der intensiven UV-Strahlung ausreichend Sonnenschutzmittel einpacken. Die Apotheke vor Ort hilft bei der

Auswahl, abgestimmt auf Hauttyp und Reiseziel: Wer sich vor Pusteln oder Mallorca-Akne schützen will, wählt am besten Sonnenmilch oder -gel mit hohem Lichtschutzfaktor, die für sensible Haut geeignet sind. Kommt es dennoch zum Sonnenbrand, hilft ein kühlendes Gel.

Insektenschutzmittel zur Insektenabwehr und juckreizstillendes Gel bei Insektenstichen bewahren Reisende vor schlaflosen Nächten. Vor allem, wenn die Reise in die Tropen geht, ist der Insektenschutz ein Muss. In subtropischen und tropischen Malaria-gebieten sollte sich zudem ein digitales Fieberthermometer im Gepäck befinden sowie Malaria-Mittel, sofern die Ärztin oder der Arzt dies verordnet hat. Moskitonetze bieten zusätzlichen Schutz.

Sind Reisende mit erhöhtem Thromboserisiko auf dem Weg zum Reiseziel vier Stunden oder länger mit dem Auto, Bus oder Flugzeug unterwegs, sollten sie Kompressionsstrümpfe tragen. Liegt der Urlaubsort in fernen Ländern, empfehlen Apotheke-

rinnen oder Apotheker zusätzlich Desinfektionsmittel für die Trinkwasseraufbereitung zur Entkeimung sowie ein Durchfallmittel in Kombination mit einem Elektrolytpulver, das gegen Austrocknung hilft und wichtige Salze für den Körper liefert. Bei der Reise in Regionen mit schlechter medizinischer Versorgung sollten Einmalhandschuhe, sterile Einmalspritzen und Kanülen mit in den Koffer gepackt werden. Das erste Beratungsgespräch in der Apotheke sollte je nach Reiseziel mindestens vier Monate vor der Reise stattfinden. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Reisewilligen alle gegebenenfalls notwendigen Impfungen erhalten. Hierzu prüft das pharmazeutische Personal oder die Hausärztin den Impfstatus anhand des Impfausweises oder zeigt andere Informationsstellen für die Reiseimpfberatung auf.

Verreisen Urlauberinnen und Urlauber mit dem Flugzeug, müssen sie für die Mitnahme von Medikamenten besondere Regeln beachten. Bei Flugreisen empfiehlt es sich, ein abschwel-

lendes Nasenspray im Handgepäck mitzuführen und dies bei einer verstopften Nase, zum Beispiel durch eine Erkältung, bereits 30 Minuten vor dem Abflug anzuwenden. So beugt man starken Ohrenscherzen durch fehlenden Druckausgleich vor. Grundsätzlich dürfen nur angemessene Mengen für den Eigenbedarf mitgeführt werden. Soweit möglich, sollte die Reiseapotheke im Handgepäck mitgeführt werden. Dort sind die Medikamente auch sicher, falls der Koffer beim Transport verloren geht. Werden bestimmte Arzneimittel dringend benötigt, sollte die verordnende Ärztin oder der verordnende Arzt dies schriftlich bestätigen. Vor allem Patientinnen und Patienten, die flüssige Medikamente oder Spritzen im Handgepäck transportieren, müssen an diese schriftliche Bestätigung denken. Dies gilt auch für Medikamente, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, beispielsweise starke Schmerzmittel, für die eine entsprechende Bescheinigung einer Amtsärztin oder eines Amtsarztes unerlässlich



Vor dem Urlaub ist es wichtig, die Reiseapotheke zu überprüfen.
Foto: RioPatuca Images

ist. Betäubungsmittel sollten immer zusammen mit der Bescheinigung und der Verordnung im Handgepäck mitgeführt werden – auch wegen der Gefahr von Gepäckverlust oder Diebstahl. Grundsätzlich sind stets die Sicherheitsbestimmungen der jeweiligen Airline und die Gesetze des Ziellandes zu beachten. Für Urlaubsländer außerhalb der Europäischen Union können zu-

dem weitere und strengere Regelungen gelten. Eine rechtsverbindliche Auskunft kann nur die Botschaft des jeweiligen Landes erteilen. Eine Übersicht der Vertretungen fremder Staaten in Deutschland ist auf der Website des Auswärtigen Amtes zu finden. Grundsätzlich liegt die Verantwortung für die Planung und den Reiseantritt stets bei den Reisenden.

Garbsens Apotheke mit Herz

Die Apotheke im Centrum Kohake legt Wert auf Beratung und Empathie

In einem Beruf, in dem Menschen mit Fragen zu ihrer Gesundheit an sie herantreten, sind Zugewandtheit und Empathie die wichtigsten Eigenschaften, findet Sabine Kirchniawy, Apothekerin und Inhaberin der Apotheke im Centrum Kohake neben dem Obi-Markt.

Das gilt auch für ihr 11-köpfiges, mehrsprachiges Team: „Unsere Kunden kommen zu uns wegen der Qualität der Beratung und wegen der Freundlichkeit. Das Team arbeitet harmonisch zusammen, und das spüren die Menschen“, betont Kirchniawy. „Unser Motto lautet: Ihre Gesundheit ist uns wichtig – und das leben wir auch!“

Regelmäßig werden Kunden auch auf Wechselwirkungen hingewiesen: „Das fällt besonders dann ins Gewicht, wenn sie von mehreren Ärzten kommen, die nicht immer wissen, was die Kollegen schon aufgeschrie-

ben haben.“ Medikamente, die trotz der großen Sortimentsvielfalt nicht vorrätig sind, werden binnen weniger Stunden beschafft und können innerhalb von Garbsen auch ins Haus geliefert werden: „Morgens bestellt, mittags schon da – das können Online-Apotheken nicht leisten.“ Das gilt auch für den Beratungsräum: „Dabei handelt es sich um einen geschützten Raum für ungestörte und vertrauliche Gespräche, in dem Kunden auch schnell diskret ein Medikament einnehmen können.“

Ein wichtiger Dienst am Kunden ist auch der 24-Stunden-Notdienst, der hier ca. zweimal im Monat stattfindet: „Wenn jemand um 3 Uhr morgens hier steht, ist der Leidensdruck entsprechend groß. Dann für die Kunden da zu sein, gehört zu unserem Berufsbild“, ist Kirchniawy überzeugt.



Sabine Kirchniawy ist Apothekerin in vierter Generation.
Foto: Ramin Faridi

Übrigens: Die Apotheke im Centrum Kohake ist keineswegs offline: Medikamente zur Abholung und Lieferung können auch bequem über die Apps „Meine Apotheke“, „ApothekenApp“ und „Ihre Apotheken“ oder einfach per E-Mail reserviert und bestellt werden.

► Apotheke im Centrum Kohake
Berenbosteler Straße 76D
30823 Garbsen
Telefon: 0 51 37 - 8 21 20
info@apotheke-kirchniawy.de
www.apotheke-kirchniawy.de

Ein Blick in den Beipackzettel schützt zusätzlich

HANNOVER. Zur Sommerzeit sollten vor einem Sonnenbad nicht nur die Anwendung von Sonnencreme stehen, sondern auch die Beipackzettel der aktuell angewendeten oder kürzlich abgesetzten Medikamente gelesen werden. Diese enthalten auch Hinweise darauf, ob die Wirkstoffe eine lichtbedingte Hautreaktion auslösen. Bei manchen Patientinnen und Patienten treten nämlich unerwartete Lichtempfindlichkeit und Hautschädigungen auf – mitunter bis hin zur Bildung von Blasen. Welche Arzneimittelgruppen betroffen sind und wie man sich richtig schützt, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Gefährdet sind vor allem Menschen, die bestimmte Antibiotika und Aknetherapeutika einnehmen oder Herz-Kreislaufmittel, Diuretika („harntreibende“ Medikamente) sowie manche Psychopharmaka. Auch entzündungshemmende Medikamente, die als Salbe auf die Haut aufgetragen werden, können in Verbindung mit Sonnenlicht Hautveränderungen hervorrufen, wie beispielsweise Diclofenac und Ibuprofen. Oft sind im Beipackzettel entsprechende Hinweise zu lesen. Ob und wie stark der Effekt auftritt, ist immer abhängig von der Dosis des Medikaments, den enthaltenen Hilfsstoffen und dem Hauttyp. Helle Hauttypen sind in der Regel anfälliger als dunkle.

Verursacher einer phototoxischen oder photoallergischen Reaktion sind UV-A-Strahlen. „Photo“ steht dabei für Licht und „toxisch“ für giftig. Die Symptome lassen sich nicht immer genau unterscheiden.

In Kombination mit UV-A-Strahlen der Sonne können Arzneimittel, die auf die Haut aufgetragen werden, phototoxische Reaktionen in den oberen Hautschichten auslösen. Dabei sind die Schäden auf die Partien beschränkt, die der Sonne ausgesetzt sind, vor allem Gesicht, Hals, Unterarme und Handrücken. Die Beschwerden können bereits bei der ersten Anwendung eines Arzneimittels auftreten. Lichttoxische Reaktionen können sehr schmerzhaft für Betroffene sein und ähneln einem akuten Sonnenbrand. Die Hautreaktionen reichen von Rötungen, Ödemen, Schuppung bis hin zur Blasenbildung.

Die Reaktion auf Sonnenlicht und Medikamente, die eingenommen und deshalb über den Verdauungstrakt und das Blut aufgenommen werden, nennt man photoallergisch. Sie tritt eher in den unteren Hautschichten auf. Eine photoallergische Reaktion ähnelt einem allergischen Kontaktekzem mit einer Vielzahl von sonnenbrandähnlichen Symptomen wie Juckreiz, Knötchen, roten oder nässenden Stellen, gelegentlich Bläschenbildung aber auch Schuppenoder

Krustenbildung. Anders als bei der phototoxischen Reaktion kann es hier zu sogenannten Streureaktionen auch auf nicht belichtete Hautpartien kommen. Die lichtallergischen Symptome treten erst verzögert nach der Arzneimitteleinnahme und der Lichtbestrahlung auf, weil an dieser Reaktion das Immunsystem beteiligt ist. Hat sich allerdings schon eine Allergie entwickelt, können die Beschwerden bereits durch eine geringe Menge des Wirkstoffs erneut ausgelöst werden.

Die Haut kann auf die Kombination von Arzneimittel und Sonnenstrahlen mit fleckigen Verfärbungen durch verstärkte Pigmentierung reagieren. Diese Hautverfärbung ist je nach Intensität und Hauttyp möglicherweise irreversibel. Schon mit einfachen Vorkehrungen können Hautschäden vorgebeugt werden. Patientinnen und Patienten sollten unbedingt das Gespräch mit Apothekerinnen oder Apothekern suchen. Diese klären über die Risiken der Sonneneinstrahlung auf und beraten bei der Auswahl des richtigen Sonnenschutzes. Vor allem gilt: Die Medikamente nicht in Eigenregie absetzen!

Ein konsequenter Lichtschutz hilft. Patientinnen und Patienten sollten ein Sonnenschutzmittel mit besonders starkem UV-A-Filter wählen. Dabei ist es wichtig, das Mittel in ausreichender Menge und häufig aufzutragen. Ge-

sicht, Brust, Rücken, Arme und Beine müssen besonders gut eingecremt werden. Damit der Sonnenschutz ausreichend wirkt und nicht „verdünnt“ wird, sollte die Haut zuvor nicht mit einer Körperlotion oder Ähnlichem eingecremt werden.

Wer Reaktionen feststellt, sich aber im Freien aufhalten möchte, sollte seinen Körper mit lichtdichtere, langer Kleidung bedecken. Die Sonne in der Zeit zwischen 11 Uhr und 15 Uhr sollte grundsätzlich gemieden werden. Was Viele nicht wissen: UV-A-Strahlen dringen auch durch Fensterscheiben. Wer merkt, dass er auch hinter Glas Sonnenbrand bekommt, kann sich mit UV-undurchlässigen Folien an den Fenstern von Haus und Auto behelfen. Auch die künstliche Sonne aus dem Solarium kann starke Hautreaktionen auslösen. Das Bräunen auf der Sonnenbank ist deshalb tabu.

Insbesondere bei der Reiseplanung sollten Patientinnen und Patienten gezielt nachfragen, ob ihre verschreibungspflichtigen und selbst gekauften Arzneimittel in Verbindung mit Sonnenstrahlen Auswirkungen auf die Haut haben können. Es ist auch ratsam, dem Apothekenteam mitzuteilen, wann und wie Arzneimittel genommen werden. Die Apothekerkammer Niedersachsen empfiehlt, auch kürzlich abgesetzte Arzneimittel anzugeben, da diese ebenso noch Auswirkungen haben können.