



WIR SIND FÜR SIE DA. VOR ORT. IMMER

KOMPETENTE ANSPRECHPARTNER IN GESUNDHEITSFRAGEN



Rote Reihe 18
30827 Garbsen/Berenbostel



Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Am Kreuzweg 5
30926 Seelze



Hauptstraße 228
30826 Garbsen/Osterwald



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



Osterwalder Straße 3
30827 Garbsen/Berenbostel



Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Hannoversche Straße 41
30926 Seelze



Im Sande 39
30926 Letter/Seelze



Bürgermeister-Wehrmann-Straße 15
30826 Garbsen/Frielingen



Berenbosteler Straße 76 d
30823 Garbsen



Hannoversche Straße 51
30823 Garbsen

Klimawandel: Gesundheitliche Beschwerden vermeiden

Ratschläge für heiße Tage: weite leichte Kleidung, Handgelenke kühlen und mehr ...

HANNOVER. Hitze gilt als das größte durch den Klimawandel verursachte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Die Apothekerkammer Niedersachsen informiert, wie man sich bei Sonne und Hitze schützen kann und was bei ersten Warnsignalen für einen Hitzschlag oder Flüssigkeitsmangel zu tun ist. Hitze kann auch die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Das Team in der Apotheke vor Ort erklärt, wie Arzneimittel bei hohen Temperaturen richtig gelagert werden.

Bei hochsommerlichen Temperaturen sollten Verbraucherinnen und Verbraucher während der heißesten Tageszeit auf körperliche Aktivitäten verzichten und regelmäßig sowie ausreichend trinken. Das entspricht über den Tag verteilt etwa zwei Litern, bei körperlicher Anstrengung auch mehr. Geeignet sind zum Beispiel Mineralwasser, kühler Tee und verdünnte Säfte. Wer stark schwitzt, kann neben Mineralwasser auch zu isotonischen Getränken greifen. Generell sollten die Getränke nicht eiskalt sein. Eine ausreichende Trinkmenge ist vor allem für hitzegefährdete Menschen wichtig. Hierzu gehören Seniorinnen und Senioren, Patientinnen und Patienten mit chronischen Vorerkrankungen oder akuten Infektionen, Säuglinge und Kleinkinder sowie bestimmte Berufsgruppen wie Dachdecker und Gärtner. Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge mit ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem behandelnden Arzt besprechen. Beim Essen sind leichte Speisen wie

Obst, Gemüse, Suppen und Salate die beste Wahl. Fettige und schwere Speisen sollten vermieden werden.

An heißen Tagen sollte weite, leichte Kleidung getragen werden, damit die Luft am Körper zirkulieren kann, sofern man nicht der Sonne ausgesetzt ist. Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht besser. Auch eine Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor ist wichtig. Zudem ist es empfehlenswert, im Freien eine Kopfbedeckung zu tragen. Um den Körper abzukühlen, eignen sich Fußbäder, lauwarme Duschen sowie Thermalwasserspray. Die Handgelenke sollten von Zeit zu Zeit ebenfalls gekühlt werden. Für Arme, Beine, Gesicht und Nacken eignen sich zur regelmäßigen Kühlung feuchte Tücher oder eine Sprühflasche mit Wasser. Hilfsmittel wie ein Fächer verschaffen weitere Linderung.

Um die Temperatur und Luftqualität in der Wohnung erträglich zu halten, sollte frühmorgens und abends gelüftet werden. Auch über Nacht können die Fenster geöffnet werden. Tagsüber können feuchte Handtücher oder Laken aufgehängt werden, um die Innenräume zu kühlen. Nicht benötigte Elektrogeräte wie Computer oder Fernseher sollten ausgeschaltet sein, da sie bei Betrieb Wärme erzeugen. Besonders wichtig ist, auch auf Angehörige und Nachbarn zu achten, vor allem, wenn diese hitzeempfindlich sind. Wer seine Unterstützung anbieten will, kann Einkäufe und Transportwege übernehmen oder einen täglichen Hausbesuch

oder Anruf organisieren. Regelmäßige gemeinsame Spaziergänge sollten auf den frühen Morgen gelegt werden.

Trockene Haut und Lippen, wenig oder dunkler Urin, eine erhöhte Herzfrequenz, Schwindel sowie Kopfschmerz, aber auch Durst und Müdigkeit ohne ersichtlichen Grund können erste Anzeichen eines Hitzschlags oder einer Dehydrierung sein. Betroffene sollten einen kühlen Ort aufsuchen, Ruhe bewahren und Hilfe holen oder von vornherein dorthin begleitet werden. Manche Städte weisen auf Hitzeschutzplänen klimatisierte Orte aus. Die Personen sollten zudem ausreichend trinken und kühle Umschläge anwenden. Bei den folgenden Symptomen ist der Notruf zu wählen: wiederholtes, heftiges Erbrechen, starke Kopfschmerzen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinsstörung, Bewusstlosigkeit, Kreislaufschock, Krampfanfall oder eine Körpertemperatur von mehr als 39 Grad Celsius.

Wer Medikamente einnimmt, sollte bei Hitze besonders aufmerksam sein. Zum Beispiel wird die Haut bei hohen Temperaturen stärker durchblutet, sodass arzneimittelhaltige Pflaster mehr Wirkstoffe an die Haut abgeben können. Entwässernde Arzneimittel können Elektrolytstörungen begünstigen. Einige Arzneimittel wie Antidepressiva, aber auch Antiepileptika unterdrücken das Schwitzen und es kann zu Blutdruckkrisen kommen. Bestimmte Arzneimittel, zum Beispiel manche Antibiotika, können die Haut empfindlicher für UV-Strahlung machen.

Und einige Medikamente wie Mittel gegen Parkinson können das natürliche Durstgefühl verringern. Tabletten und Kapseln sind grundsätzlich mit Wasser zu schlucken. Bei Fragen zu eventuellen Problemen durch die individuelle Medikation sollten Patientinnen und Patienten ihre Arzneimittel in der Apotheke vor Ort prüfen und sich über das weitere Vorgehen beraten lassen. Keinesfalls dürfen Medikamente eigenmächtig abgesetzt werden. Gefährdete Personen sollten insbesondere bei Hitze dabei unterstützt werden, ihre verschriebenen Arzneimittel regelmäßig einzunehmen.

Medikamente sollten immer in der Originalverpackung sowie licht- und hitzegeschützt aufbewahrt werden. Nicht kühlpflichtige Arzneimittel können bei Raumtemperatur, also zwischen 15 und 25 Grad Celsius, gelagert werden. Der beste Platz für die Hausapotheke ist das Schlafzimmer, das meist der kühlsche Raum in der Wohnung ist. Bad und Küche sind aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit nicht geeignet. Zudem dürfen Medikamente an heißen Tagen nicht im Auto gelagert werden. Vor der Anwendung sollten Arzneimittel auf Unregelmäßigkeiten wie Farbveränderungen, Verflüssigung oder Geruchsentwicklung untersucht werden. Für besonders temperaturanfällige Präparate, wie zum Beispiel Zäpfchen, eignet sich der Kühlschrank als Aufbewahrungsort während heißer Sommermonate. Medikamente dürfen jedoch keinesfalls eingefroren werden.



Christine Wehmeier (Bildmitte) und das Team der Frielinger Dorf Apotheke.

Foto: Ramin Faridi

Die Apotheke im Fachwerkhaus

Die Frielinger Dorf Apotheke steht für Kundennähe in einzigartigem Ambiente

1983 erwarb die Apothekerin Renate Stark in der Nähe von Diepholz ein historisches Fachwerkensemble aus dem Jahr 1692 und ließ es in Garbsen / Frielingen neu aufbauen. Noch im gleichen Jahr konnte sie dort die Eröffnung der Frielinger Dorf Apotheke feiern.

Damals wie heute stellt die Frielinger Dorf Apotheke die Vor-Ort-Versorgung direkt im Dorf sicher – fußläufig erreichbar, ohne weite Anfahrten. Für die Menschen in Frielingen ist sie jedoch weit mehr als ein Grundversorger für ihre Gesundheit: Sie ist eine wichtige Anlaufstelle des dörflichen Lebens, die aus dem Alltag nicht wegzudenken ist.

Seit 2009 führt Christine Wehmeier, Apothekerin und Tochter der Gründerin, die Ge-

schäfte. Sie betont den schon aufgrund der außergewöhnlichen Kulisse unverwechselbaren Stil ihres Hauses: „Wir definieren uns durch unseren dörflichen Charme und bringen gerne ein bisschen Farbe und Freude ins Einkaufserlebnis.“

Das zehnköpfige Team kennt sich aus: Egal, ob es um die individuelle Zusammenstellung von Pflegehilfsmitteln, Empfehlungen und Hinweise zu Medikamenten oder naturheilkundliche Angebote wie Homöopathie und Bachblüten geht: „Gemeinsam finden wir eine Lösung, machen auch gerne ein paar Anrufe bei Lieferanten und bringen Medikamente bei Bedarf zu unseren Kunden nach Hause“, so Wehmeier.

Ein umfangreiches Sortiment ist stets sofort verfügbar, alles

andere steht innerhalb weniger Stunden zur Verfügung – „ganz anders als bei reinen Internetanbietern“, betont Wehmeier. Mindestens ebenso wichtig: „Wir kennen unsere Stammkunden, haben ein Auge auf sie und ihre Gesundheit. Viele schauen fast jeden Tag vorbei, und sei es nur um kurz hallo zu sagen oder die neue Apotheken Umschau mitzunehmen. So ist es hier auf dem Dorf: Wir passen aufeinander auf!“

Frielinger Dorf Apotheke
Bürgermeister-Wehrmann-Straße 15
30826 Garbsen
Telefon: 0 51 31 - 5 45 66
info@frielinger-dorfpapotheke.de
www.frielinger-dorfpapotheke.de

Höherer Kassenabschlag gefährdet die Versorgung

Keine zusätzlichen Belastungen – Existenz der Vor-Ort-Apotheken wäre bedroht

HANNOVER. Der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. (LAV) warnt vor den gravierenden Folgen der geplanten Erhöhung des Kassenabschlages für Apotheken. Die zusätzliche finanzielle Belastung bedroht die Existenz vieler Vor-Ort-Apotheken und gefährdet damit die flächendeckende Arzneimittelversorgung der Bevölkerung. Sollte die Bundesregierung ihre Pläne umsetzen, geraten wirtschaftlich be-

reits angeschlagene Apotheken erneut unter erheblichen Druck. Die Folge wären weitere Apothekenschließungen mit spürbaren Auswirkungen auf die wohnortnahe Gesundheitsversorgung der Bevölkerung.

„Die Bundesregierung erhöht endlich das seit Jahren längst überfällige Apothekenhonorar, belastet aber mit einer Anhebung des Kassenabschlages genau die Apotheken, die

sie stärken möchte. Das passt nicht zusammen“, kritisiert Berend Groeneveld, Vorstandsvorsitzender des LAV. „Die geplante Maßnahme steht im Widerspruch zum versprochenen Ziel der Koalition, die Apotheken zu stärken. Wird die Erhöhung des Kassenabschlages umgesetzt, wird ein großer Teil der Honorarerhöhung wieder aufgezehrt.“

Besonders kritisch sieht der LAV-Vorstandsvorsitzende die

Auswirkungen der zusätzlichen Belastungen auf die wohnortnahe Arzneimittelversorgung. Eine erneute Erhöhung des Kassenabschlages verschärft den wirtschaftlichen Druck der Apotheken aufs Neue und wird zu weiteren Apothekenschließungen führen. Die Folgen liegen klar auf der Hand: Wichtige Arbeitgeber gehen auf dem Land und in den Städten verloren und die Patientinnen und Patienten

müssen längere Wege auf sich nehmen, um Arzneimittel und Beratung zu erhalten. Die Gesundheitsversorgung dünnt weiter aus.

„Seit mehr als 13 Jahren haben wir Apothekerinnen und Apotheker auf eine Anpassung des Honorars gewartet. In dieser Zeit haben die Apotheken dadurch mit einem Sparbeitrag von mehr als 15 Milliarden Euro einen erheblichen Beitrag zur Stabilisierung der gesetzlichen

Krankenversicherung geleistet“, führt Groeneveld aus. „Von 2023 bis 2025 haben die Apotheken außerdem bereits einen höheren Kassenabschlag abgeführt, um die Finanzlage der GKV abzumildern. Durch die Umsetzung von Rabattverträgen sparen wir für die GKV etliche Milliarden pro Jahr ein. Die Apotheken sind keine Kostentreiber des Systems – im Gegenteil: Sie machen nur 1,7 Prozent der Gesamtausgaben

der GKV aus. Vor diesem Hintergrund ist die geplante Erhöhung des Kassenabschlages weder sachgerecht noch verhältnismäßig.“

Groeneveld betont: „Wer den Kassenabschlag erhöht, nimmt weitere Apothekenschließungen bewusst in Kauf und gefährdet die wohnortnahe Arzneimittelversorgung. Das kann nicht im Interesse einer zukunftsfähigen Gesundheitspolitik sein!“