ELEFANTENPOST

VIETORS APOTHEKEN Kundenmagazin Ausgabe 3/2026

Grippeschutzimpfung

Gut geschützt durch Herbst und Winter

Nährstoffräuber

Was ist bei Pantoprazol zu beachten?

Gewusst wie

Inhalationssysteme richtig anwenden



INHALT

Editorial 3

Grippeschutzimpfung 4/5
Gut geschützt durch Herbst und Winter

Gewusst wie 6/7
Inhalationssysteme richtig anwenden

Teamporträt 8/9
Ziyan Tan / Rezept: Xiè Chao Nián Gāo

Tipps aus dem Team 10

„Nährstoffräuber“ 11
Was ist bei Pantoprazol zu beachten?

Apotheken der Welt 12
China

Kreuzworträtsel 13

Kinderseite 14/15
Elbados Herbstbingo / Suchbild / Impressum

EDITORIAL



Andrea Vietor
Fachapothekerin
für Offizinpharmazie
und Ernährungsberatung

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

ich hoffe, Sie hatten einen schönen Sommer und konnten die sonnigen Monate genießen.
Mit dem Herbst beginnt nun wieder die Zeit, in der Erkältungen und Grippe häufiger auftreten. Umso wichtiger ist es, gut vorbereitet in die kalte Jahreszeit zu starten.

Deshalb freue ich mich ganz besonders, Ihnen heute eine wichtige Neuerung vorstellen zu können: ***Ab diesem Herbst bieten wir die Grippeschutzimpfung direkt in unseren Apotheken an*** *– wohnortnah und niederschwellig.*

Mit einer Grippeschutzimpfung schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zum Schutz anderer. Was viele nicht wissen: Eine Infektion mit Influenzaviren kann auch ohne oder nur mit milden Symptomen verlaufen. Dennoch können Sie das Virus in dieser Zeit an andere Menschen weitergeben – insbesondere an Personen, die aufgrund ihres Alters oder gesundheitlicher Einschränkungen besonders anfällig für einen schweren Krankheitsverlauf sind. Die Grippeschutzimpfung hilft daher nicht nur Ihnen, sondern trägt auch dazu bei, besonders gefährdete Menschen besser zu schützen. Mehr dazu können Sie auf den folgenden Seiten lesen.

Und hier schon einmal ein Ausblick auf unser Dienstleistungsspektrum:
- ✓ *Grippeschutzimpfung und ab dem kommenden Jahr auch weitere Schutzimpfungen*
- ✓ *Einweisung in die richtige Anwendung der Inhalativa (s. Seite 6-7)*
- ✓ *Medikationsanlyse*
- ✓ *Blutdruckmessung*
- ✓ *Bioresonanzmessung – Vitalstoffcheck*

Unser Botendienst rundet unser Dienstleistungsangebot für Sie ab.
Wenn das ein oder andere für Sie interessant ist, dann kommen Sie einfach vorbei oder vereinbaren einen Termin mit uns.
Wir freuen uns auf Sie.

Liebe Grüße
Andrea Vietor
mit dem gesamten Team
von Vietors Apotheken

Gut geschützt durch Herbst und Winter



Warum die Grippeschutzimpfung jedes Jahr so wichtig ist

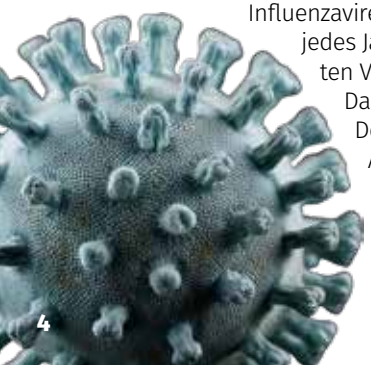
Wenn die Tage kürzer werden und die Erkältungs- und Grippesaison beginnt, steigt auch das Risiko, sich mit Influenza anzustecken. Viele Menschen unterschätzen die „echte Grippe" – dabei handelt es sich nicht um eine harmlose Erkältung, sondern um eine ernst zu nehmende Viruserkrankung, die jedes Jahr zu schweren Krankheitsverläufen führen kann.

von Jennifer Brüss, Apothekerin bei Vietors Apotheken

Influenza ist mehr als nur eine Erkältung

Die saisonale Grippe wird durch Influenzaviren verursacht und tritt vor allem in den Herbst- und Wintermonaten auf. Typische Symptome sind plötzlich auftretendes hohes Fieber, starke Kopf- und Gliederschmerzen, trockener Husten, Schüttelfrost und ausgeprägte Erschöpfung. Anders als bei einer gewöhnlichen Erkältung kann eine Influenza den Körper erheblich belasten und Komplikationen verursachen – bis hin zu Lungenentzündungen oder Krankenhausaufenthalten.

Warum sollte man sich jedes Jahr impfen lassen?



Influenzaviren verändern sich ständig. Deshalb wird der Grippeimpfstoff jedes Jahr neu angepasst, um bestmöglich vor den aktuell erwarteten Virusvarianten zu schützen.

Das bedeutet:

Der Impfschutz aus dem Vorjahr reicht nicht aus – eine jährliche Auffrischung ist notwendig, um optimal geschützt in die Grippesaison zu starten.

Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist ab Oktober, damit der Körper rechtzeitig ausreichend Schutz aufbauen kann.

Für wen ist die Grippeschutzimpfung besonders wichtig?

Grundsätzlich profitieren viele Menschen von einem zuverlässigen Grippeschutz. Besonders empfohlen wird die Impfung jedoch für Risikogruppen wie:

- ***Menschen ab 60 Jahren***
- ***Personen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen)***
- ***Menschen mit geschwächtem Immunsystem***
- ***Schwangere***
- ***Bewohner von Pflegeeinrichtungen***
- ***Personen mit viel Kontakt zu anderen Menschen im Berufsalltag***

Auch wer Angehörige aus Risikogruppen schützen möchte, kann durch eine Impfung dazu beitragen, die Verbreitung des Virus einzudämmen.



Neu bei uns:

Grippeschutzimpfung direkt in Ihrer Apotheke

Wir freuen uns, unseren Service für Sie erweitern zu können:
Mehrere unserer Apothekerinnen und Apotheker haben erfolgreich eine spezielle Fortbildung absolviert und sind qualifiziert, Erwachsene direkt bei uns vor Ort in der Apotheke gegen Grippe zu impfen.
Damit bieten wir Ihnen eine unkomplizierte, schnelle und wohnortnahe Möglichkeit, Ihren Impfschutz aufzufrischen – ganz ohne lange Wartezeiten.
Die Kosten der Grippeschutzimpfung übernimmt Ihre Krankenkasse.

Unsere Impftage – einfach vorbeikommen
Ab Oktober planen wir mehrere spezielle Impftage in unserer Apotheke, an denen Sie sich bequem gegen Grippe impfen lassen können.

Lange Nacht des Impfens am 12.11.2026
An diesem besonderen Aktionstag möchten wir gemeinsam ein Zeichen für Prävention und Gesundheit setzen und möglichst vielen Menschen einen einfachen Zugang zur Grippeimpfung ermöglichen.



Schützen Sie sich und andere
Mit einer Grippeschutzimpfung schützen Sie nicht nur sich selbst vor einer möglichen schweren Erkrankung, sondern helfen auch dabei, besonders gefährdete Menschen in Ihrem Umfeld zu schützen.
Sprechen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie persönlich rund um die Grippeschutzimpfung und informieren Sie über unsere kommenden Impfaktionen.

GEWUSST WIE!

Einweisung in den fehlerfreien Einsatz von Inhalationssystemen

Die korrekte Anwendung von Inhalationssystemen, zum Beispiel in der Asthma-Therapie, ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung und damit für den Erhalt der Lebensqualität.
Kleine Fehler können große Folgen haben. Bis zu 90 Prozent der Patienten wenden Ihr Inhalationssystem fehlerhaft an. Dies hat weitreichende Folgen für die Lungenfunktion bis hin zu Krankenhauseinweisungen. Bei richtiger Anwendung dagegen lassen sich die Symptome meist gut unter Kontrolle bringen und Nebenwirkungen reduzieren.

Von Eva Brandenburger, Apothekerin bei Vietors Apotheken

Bei Neuverordnung eines Inhalationssystems oder bei Wechsel auf ein neues System hat der Patient ab einem Alter von 6 Jahren Anspruch auf eine ausführliche Erklärung durch geschultes Personal. Der Anspruch gilt für diese Patientengruppe ebenfalls dann, wenn für ein schon länger angewendetes System innerhalb der letzten 12 Monate keine Einweisung mit praktischer Übung in einer Arztpraxis oder Apotheke erfolgt ist und der Patient an keinem speziellen medizinischen Programm teilnimmt.

In unseren Vietors Apotheken bieten wir diese individuelle Kurzschulung in Form einer pharmazeutischen Dienstleistung sehr gerne für Sie an. Die Inhalation dürfen Sie nach der Einweisung am Demonstrationsgerät auch direkt mit Ihrem eigenen System durchführen. Somit gewinnen Sie von Anfang an Sicherheit und mögliche Fehler schleichen sich erst gar nicht ein. Die Kosten der Unterweisung werden durch die jeweilige Krankenkasse übernommen.

Jedes Inhalationssystem hat seine eigenen Tücken und die korrekte Inhalation erfordert am Anfang etwas Übung.





Hier einige der häufigsten Anwendungsfehler:

- Kein Prüfen auf Anzahl der noch vorhanden Restdosen
- Unvollständiges Öffnen der Verschlussklappe
- Keine aufrechte Körperhaltung
- Falsches Halten des Inhalationssystems - sowohl beim Vorbereiten als auch beim Vorgang selbst
- Vergessen des Schüttelns, was bei einigen Inhalationssystemen zwingend notwendig ist
- Ausatmung vor der Inhalation erfolgt in das Gerät hinein
- Mundstück wird nicht ausreichend fest mit den Lippen umschlossen
- Unzureichende Koordination von Auslösung der Inhalation und zeitgleicher Einatmung bei Dosieraerosolen
- Kein ausreichend langes Anhalten des Atems nach der Inhalation
- Nicht ordnungsgemäßer Verschluss des Inhalationssystems
- Keine oder falsche Reinigung
- Falsche Lagerungsbedingungen

Nicht bei jedem Inhalationssystem treten alle oben aufgeführten potentiellen Fehlerquellen auf, aber pro System gibt es dennoch im Schnitt drei bis vier individuell mögliche Anwendungsfehler. Damit Sie sich sicher fühlen und die korrekte Anwendung zum Erfolg Ihrer Therapie führt, sind wir in unseren Vietors Apotheken – wie immer – gerne für Sie da und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

DIE MAGISCHEN DREI

Korrekte Mundreinigung nach Anwendung von kortisonhaltigen Inhalationssystemen zur Reduktion des Risikos eines Pilzbefalls im Mund-/Rachenraum:



VIETORS TEAM

Ziyan Tan

Apothekerin im Vietors-Team



Hallo, mein Name ist Ziyan Tan

Sie haben mich vielleicht bereits in einer unserer Vietors-Filialen in Niederkassel-Lülsdorf oder Niederkassel-Ranzel getroffen.

Ich komme ursprünglich aus Ningbo in China, einer Stadt am Meer. Vor 10 Jahren bin ich für mein Pharmaziestudium nach Deutschland gekommen. Bereits in meiner Heimat habe ich angefangen, Deutsch zu lernen. In einem Studienkolleg in Geilenkirchen habe ich mein Deutsch dann weiter intensiviert und danach Pharmazie an der Universität in Bonn studiert. Während meines Studiums habe ich begonnen, mich für Astronomie zu interessieren und mich bei ausgedehnten Spaziergängen zu entspannen. Nach meiner Studienzeit habe ich mein praktisches Jahr zur einen Hälfte in einer öffentlichen Apotheke und zur anderen Hälfte bei der Firma Madaus in Troisdorf absolviert. Danach habe ich mich gemäß meiner Vorlieben, direkt mit Menschen in Kontakt zu stehen, dazu entschieden, in einer Apotheke vor Ort zu arbeiten.

Hier kann ich Sie als Patienten mit meinem Wissen und mit aktiver Beratung unterstützen sowie auch bald zusammen mit dem Team der Vietors Apotheken Impfungen gegen Grippe durchführen.

Ich freue mich auf Sie!

Ein Gerichtaus meiner Heimat:

Rezepttipp aus dem Team

Xiè Chao Nián Gāo

Gebr. Reiskuchen mit Krabbe

蟹炒年糕

Zutaten

- ✓ **Reiskuchen** *(aus dem Asiamarkt) in Scheiben geschnitten*
- ✓ **Eine frische Krabbe** *Krabbenpanzer abtrennen Kiemen entfernen Halbieren*
- ✓ **Alternativ zur Krabbe Rührei oder Chinakohl verwendbar**
- ✓ **Sonnenblumenöl**
- ✓ **Knoblauch**
- ✓ **Frühlingszwiebeln**
- ✓ **Soja-Sauce**
- ✓ **Salz, Zucker, ggf. Reiswein**

- ✓ *Sonnenblumenöl in der Pfanne erwärmen*
- ✓ *Knoblauch (in Scheiben geschnitten oder fein gewürfelt) in Öl braten*
- ✓ *Krabbe in Öl anbraten, bis sie sich rot färbt*
- ✓ *Geschnittene Reiskuchenscheiben in die Pfanne geben, gut anbraten, bis die Reiskuchenscheiben weich werden*
- ✓ *Zwei Löffel Soja-Sauce, ggf. zwei Löffel Reiswein, etwas Salz und eine Prise Zucker hinzufügen*
- ✓ *Weiter anbraten*
- ✓ *Ein halbes Glas Wasser dazugeben und mit geschlossenem Deckel 3-4 Minuten köcheln lassen*
- ✓ *Anrichten und mit Frühlingszwiebeln garnieren*

Guten Appetit!



TIPPS AUS DEM TEAM



Vietors Fußcreme mit 5% Karitébutter
Vietors Schrundencreme mit 10% Urea



Nach einem langen Arbeitstag, an dem Ihre Füße Sie erfolgreich durch den Tag getragen haben, freuen sich diese über eine Extraportion Pflege. Dafür empfehle ich immer gerne unsere erfrischende und nährende ***Vietors Fußcreme mit 5 % Karitébutter,*** Ceramiden und Thymianextrakt. Damit lassen sich die Füße zum Feierabend noch viel entspannter hochlegen.

Bei sehr trockenen oder rissigen Fersen können Sie auch prima unsere ***Vietors Schrundencreme*** mit 10 % Urea und Allantoin anwenden, denn gepflegte Füße haben das ganze Jahr Saison.

Ihre ***Eva Brandenburger*** aus dem Vietors Team



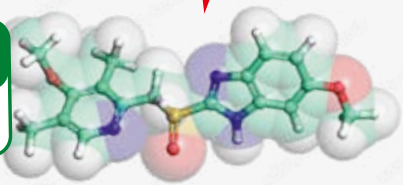
Vietors konzentriertes Hyaluron-Gel



Mein Lieblingsprodukt aus der Vietors Serie:
Das ***konzentrierte Hyaluron-Gel.*** Die darin enthaltene Hyaluronsäure schenkt meiner Haut viel Feuchtigkeit und Spannkraft. Mein Gesicht fühlt sich danach direkt frischer an und das Serum verleiht einen ebenmäßigen Teint. Auch kleine Fältchen werden dankenswerterweise geglättet. Aufgrund meiner trockenen Haut trage ich das Gel unter meiner Tagespflege auf. Sie können es aber bei Bedarf auch gerne als alleinige Pflege anwenden.
Beim nächsten Besuch in einer unserer Vietors Apotheken können Sie mein Lieblingsprodukt gerne vor Ort testen oder auch eine Probe für zu Hause mitnehmen. Ich freue mich auf Sie!

Ihre ***Judith Rau*** aus dem Vietors Team

NÄHRSTOFFRÄUBER PANTOPRAZOL



VON JENNIFER BRÜSS, APOTHEKERIN BEI VIETORS APOTHEKEN

Pantoprazol gehört zu den am häufigsten verordneten Medikamenten gegen Sodbrennen und Magenschmerzen. Es reduziert die Bildung von Magensäure und schützt so Magen und Speiseröhre. Bei einer kurzfristigen Anwendung ist das Medikament in der Regel gut verträglich.
Wird Pantoprazol jedoch über einen längeren Zeitraum eingenommen, kann die verringerte Menge an Magensäure dazu führen, dass bestimmte Nährstoffe schlechter aufgenommen werden. Besonders betroffen sind Vitamin B12, Magnesium, Calcium und Eisen. Langfristig können sich Mängel an diesen Vitaminen und Mineralstoffen unangenehm bemerkbar machen.

- ✓ **Vitamin B12: Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Händen und Füßen, Blässe.**
- ✓ **Magnesium: Muskelkrämpfe, Muskelzucken, Nervosität, Müdigkeit, Herzrhythmusstörungen.**
- ✓ **Calcium: Müdigkeit, brüchige Nägel, langfristig erhöhtes Osteoporoserisiko.**
- ✓ **Eisen: Müdigkeit, Blässe, Schwindel, Kurzatmigkeit, brüchige Nägel, Haarausfall.**



Nicht jeder Mensch entwickelt einen Mangel, dennoch ist es empfehlenswert, bei einer langfristigen Pantoprazol-Einnahme den eigenen Mineralstoffstatus im Blick zu haben. Unser Tipp: Nehmen Sie Pantoprazol nur so lange und in der Dosierung ein, wie es medizinisch notwendig ist. Bei einer dauerhaften Anwendung können regelmäßige Kontrollen der Nährstoffversorgung sinnvoll sein.

Sie möchten wissen, ob Ihr Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist?

*In unseren **Vietors Apotheken** bieten wir eine **Bioresonanzmessung*** im Rahmen unserer pharmazeutischen Dienstleistungen an. Sie kann individuelle Hinweise auf Ihren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt liefern und bildet die Grundlage für eine persönliche Beratung.*

Sprechen Sie uns gerne an, wir informieren Sie ausführlich über den Ablauf und beraten Sie individuell zu einer bedarfsgerechten Nährstoffversorgung.



*Die Bioresonanzmessung ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder Laboruntersuchung.







APOTHEKEN IN CHINA

von Ziyan Tan, Apothekerin bei Vietors Apotheken

藥房 Die Apotheken in China werden grob in öffentliche Apotheken und Krankenhausapotheken unterteilt.

藥房 Die öffentlichen Apotheken bieten Medikamente, Naturheilkunde, Nahrungsergänzungsmittel und pharmazeutische Dienstleistungen an.

藥房 Gängige Öffnungszeiten sind von 8 Uhr bis 22 Uhr.

藥房 E-Rezepte und Papierrezepte laufen parallel, wobei es das E-Rezept schon seit einigen Jahren gibt.

藥房 Manche Medikamente - wie zum Beispiel Betäubungsmittel, ein Teil der Psychopharmaka und Zytostatika - dürfen in China nur durch Krankenhausapotheken abgegeben werden.

藥房 Weit verbreitet ist die traditionelle chinesische Medizin (TCM). Diese wird sowohl in speziellen öffentlichen TCM-Apotheken als auch in Krankenhausapotheken angeboten - hier arbeiten spezialisierte TCM- Pharmazeuten.

藥房 Anders als in Deutschland gibt es keine auf alle Apotheken verteilten und verpflichtenden Notdienste sondern sogenannte freiwillige 24-Stunden-Apotheken in dafür geeigneter Geschäftslage.

藥房 Anders als in Deutschland arbeiten viele Ärzte nicht in eigenen Praxen sondern im Krankenhaus.





VIETORS Kreuzworträtsel

Signal-leuchte	studentische Vertretung (Abk.)	rücksichtslose Ausnutzung	römischer Kaiser	britischer Sagenkönig		silberweißes, weiches Metall		Fluss zum Mississippi
					6			
Saatgut in die Erde bringen			3			amerik. Filmlegende (James)		anhänglich, loyal
Oper von Puccini								
				4	Vorteil, Vorzug		niederl. Wacholderbranntwein	
Versuchsraum (Kzw.)	griechische Quellnymphe		Frömmigkeit, Gottesfurcht	Hotelboy				
gerade erst erworben (ugs.)								2
				radioaktives Schwermetall		Mineral- oder Gesteinskörnchen		schlank und geschmeidig
biblischer König		abgesehen von			7			
					US-Filmstar: ... Gardner			
belgische Stadt		einen Weg schaffen	5					
das Paradies					Abk. für Deutsches Rotes Kreuz			1

Lösung

1	2	3	4	5	6	7

VIETORS JUNGE SEITEN

HERBST BINGO

Die vier Freunde Elbado, Elli, Gustav und Frida haben sich ein lustiges Spiel ausgedacht, mit dem herbstliche Spaziergänge noch viel mehr Spaß machen.
Sie schreiben sich eine Liste mit Dingen, die es auf ihrem Weg durch die Natur zu sehen gibt und haken diese Dinge ab, sobald sie sie draußen entdeckt haben. Sie nennen das Spiel Herbst-Bingo.
Vielleicht hast Du ja auch Lust, dieses Spiel auf eurem nächsten Spaziergang auszuprobieren. Nimm einfach diese Liste mit oder erstell Dir Deine Liste und hake die Dinge ab, die Du in der Natur finden kannst.
Viel Spaß beim Herbst-Bingo!

Wusstet ihr schon, ...

...dass Eichhörnchen viele ihrer gesammelten und vergrabenen Nüsse vergessen? Daraus wachsen neue Bäume.

HERBST-ENTDECKER-LISTE

- rotes Blatt gefunden ☑
- gelbes Blatt gefunden ☑
- Kastanie gesammelt ☑
- Eichel gefunden ☑
- Pilz entdeckt ☑
- Eichhörnchen beobachtet ☑
- Regenbogen gesehen ☑
- über Pfütze gesprungen ☑



Finde diese Dinge im Herbstwald:



Bei einem Spaziergang durch den Herbstwald gibt es viel zu sehen, kannst Du folgende Dinge auf unserem Bild finden?
Einen Igel, ein Eichhörnchen, einen Pilz, einen Helloween-Kürbis, ein Rehkitz, einen Apfel, einen Regenschirm, eine Kastanie, ein rotes und ein gelbes Laubblatt, eine Eichel und natürlich Elbado und Elli Duck. Viel Spass beim Suchen und finden...

Wusstet ihr schon, ...

...dass Igel bis zu 6 Monate Winterschlaf halten können?

ELEFANTENPOST IMPRESSUM

Die Elefantenpost ist das Kundenmagazin der Vietors Apotheken.
Es erscheint 4 mal jährlich.
Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Dezember 2026
Aktuelle Auflage: 4.000 Exemplare

Redaktion: Andrea Vietor und Mitarbeiter von Vietors Apotheken.
Grafik und Satz: Tom Klöckner
Druck: flyeralarm
Herausgeber: Vietors Apotheken • Berliner Str. 14
53859 Niederkassel-Lülsdorf • 02208/9 19 54 01
service@elefantenapo.com
Verantwortlich für den Inhalt: Andrea Vietor

HIER SIND WIR FÜR SIE DA:

ELEFANTEN Apotheke

Niederkassel-Lülsdorf

Berliner Straße 14
53859 Niederkassel-Lülsdorf
0 22 08 / 91 954 01
Fax 0 22 08 / 91 954 25
service@elefantenapo.com

Öffnungszeiten
Montag – Freitag
von 8:00 bis 19:00 Uhr
Samstag
von 9:00 bis 14:00 Uhr

ELEFANTEN Apotheke

Niederkassel-Ranzel

Porzer Straße 73
53859 Niederkassel-Ranzel
0 22 08 / 50 678 91
Fax 0 22 08 / 50 678 92
info@elefantenapo.com

Öffnungszeiten
Montag – Samstag
von 8:00 bis 19:00 Uhr

ELEFANTEN Apotheke

Köln-Porz

Hauptstraße 309
51143 Köln
0 22 03 / 10 224 80
Fax 0 22 03 / 10 221 43
koeln-porz@elefantenapo.com

Öffnungszeiten
Montag – Freitag
von 8:00 bis 19:00 Uhr
Samstag
von 9:00 bis 14:00 Uhr

VIETORS NEUE APOTHEKE

Lohmar

Walterscheid-Müller-Str. 14
53797 Lohmar
0 22 46 / 91 164 64
Fax 0 22 46 / 94 966 60
lohmar@vietors-apotheken.de

Öffnungszeiten
Montag – Samstag
von 8:00 bis 19:00 Uhr