



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2018

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm

Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm



Inhalt

1 Titelhema

**DAS ÜBERSÄU-
ERUNGS- UND
SCHMERZ-DUO**

2 Artikel

**SENFÖLEXTRAKTE
KÖNNEN BEI BLASEN-
ENTZÜNDUNG HELFEN**

3 Serie

**APOTHEKERS
SCHATZKISTE
IM APRIL**

4 Tipp des Monats

**PLAGT SIE DER
HEUSCHNUPFEN?**

5 Unterhaltung

**BEZAUBERND
FRÜHLINGSDÜFTE
FÜR IHR ZUHAUSE**

Titelhema

Das Übersäuerungs- und Schmerz-Duo

Basentherapie und Darmsanierung am besten kombinieren

Damit alle Stoffwechselfunktionen in unserem Körper optimal ablaufen können, muss der sogenannte Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht sein. Ein gesunder Mensch hat normalerweise einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Zur Neutralisierung von Säuren sorgt der Körper, indem der schwankende pH-Wert des Blutes ständig durch sogenannte Puffer ausgeglichen wird. Bestimmte Nahrungsmittel und Genussstof-

fe gelten jedoch als sauer, weil sie bei ihrer Verarbeitung im Körper Säuren produzieren. Sie führen bei übermäßigem Verzehr nach Auffassung der Naturheilkunde zu einem problematischen Übergewicht der Säuren im Körper. Auch Stress, mangelnde Bewegung, Umwelt- und Genussgifte, bestimmte Arzneimittel sowie zu wenig Flüssigkeitsaufnahme könnten dies begünstigen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

ASS 100 Hexal

Tabletten – 100 Stück

2,48€ statt 4,05 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Sonne lacht und es wird Frühling – und wir hoffen, Sie sind gesund und zufrieden in diese schöne Jahreszeit gestartet! Manchmal ist das Frühjahr gleichzeitig auch eine Zeit der wiederkehrenden Infekte und es lohnt sich, wieder einmal das Thema „Antibiotika“ aufzugreifen, da die Antibiotika-Resistenzen weiter zunehmen.

Dies kann für jeden von uns bedeuten, dass bisherige Antibiotika bei schwerwiegenden Erkrankungen plötzlich nicht mehr gegen die Keime wirken. Bei einigen Krankheiten gibt es sogar derzeit gar kein Antibiotikum.

Daher ist es wichtig, dass wir bei Atemweg- oder Harnwegerkrankungen nicht sofort beim Arztbesuch nach Antibiotika fragen. Denn diese sollte man wirklich nur dann verwenden, wenn Bakterien bei einer Erkrankung eine Rolle spielen, die sonst nicht anders zu bekämpfen sind. Bei leichteren Infekten kann man auch auf pflanzliche Mittel zurückgreifen, die erwiesenermaßen antibakteriell und antiviral wirken wie z. B. Senföle. Nicht umsonst gehören Meerrettich, Zwiebeln und Senf seit Jahrhunderten zu unserer Küche im Winter. Meerrettich beispielsweise enthält Senföle genauso wie Kapuzinerkresse. Man kann es sich aber auch einfacher machen und diese Pflanzenextrakte als Fertigarzneimittel in der Apotheke erhalten.

Unser Tipp: Probieren Sie sie doch einfach einmal aus, wenn Sie von einem Infekt geplagt sind!

Herzlich

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team



Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Viele Patienten, die täglich mehrmals Tabletten einnehmen müssen, sind froh, wenn sie ganz oder teilweise auf sogenannte Transdermale Therapeutische Systeme ausweichen können, die einen Arznei-Wirkstoff über mehrere Tage hinweg abgeben können. Diese speziellen Pflaster wirken so, dass der Wirkstoff über die Haut ins Blut gelangt. Bei entsprechender ärztlicher Verordnung können auch mehrere Pflaster kombiniert werden. Mögliche Anwendungsgebiete der TTS sind z. B. starke Schmerzen, Alzheimer-Demenz, Parkinson, Dranginkontinenz, Reiseübelkeit oder Raucherentwöhnung. Man sollte sich zur korrekten Handhabung in der Apotheke beraten lassen.

Transdermale
Therapeutische Systeme TTS
**Transdermale
Pflaster**

Wann und wie kann man TTS anwenden?

- Nicht für die Akutanwendung oder für eine schnelle Änderung der Medikation geeignet.
- Nicht bei Fieber und Schwitzen anwenden (hier auf andere Medikamente ausweichen).
- Nicht für Menschen geeignet, die viel schwitzen.
- Keine Wärmflasche oder Heizdecke im Umfeld des Pflasters benutzen.
- Nicht Sonne, UV-Strahlen oder Sauna aussetzen.
- Nässe unter 37 Grad, z. B. Duschen, ist erlaubt. Pflaster nicht einseifen.

Wie klebt man TTS auf?

- Pflaster am Oberkörper aufkleben.
- Hormonpflaster nicht auf der Brust aufkleben.
- Haut muss faltenfrei, fettfrei, unbehaart und gesund sein.
- Klebestelle auf der Haut bei jedem Neu-Aufkleben wechseln.
- Klebefläche des Pflasters nie mit der Hand berühren.
- Pflaster beim Aufkleben circa eine halbe Minute fest an die Haut andrücken.
- Datum und Uhrzeit jedes Mal notieren.
- Zum Entsorgen zusammenkleben und wegwerfen. Benutzte Pflaster dürfen nicht in die Hände von Kindern gelangen.

In der Apotheke erfahren Sie auch, welche Anwendungsmöglichkeiten es für TTS gibt.

Artikel

Senfölextrakte können bei Blasenentzündung helfen

Zur Vorbeugung und im Akutfall viel trinken

Häufig und schmerzhaft sind Harnwegsinfekte, besonders bei Frauen. Viele Betroffene haben das Gefühl, dass sie „immer wieder“ kommen. Auslöser sind meist die im Darm vorkommenden Bakterien Escherichia coli. Durch den relativ kurzen Harnleiter bei Frauen ist es leicht möglich, dass diese Bakterien in den Harntrakt gelangen und sich dort vermehren. Daher ist es besonders wichtig, immer ausreichend zu trinken, um diese Bakterien auszuspülen. Dies ist auch im akuten Fall einer Blasenentzündung die Therapie der Wahl, sofern nicht gleichzeitig Fieber oder andere Symptome auftreten. Gleichzeitig können pflanzliche Mittel, z. B. Senfölextrakte, dabei helfen, die Bakterien zu bekämpfen. Sie haben eine ähnlich antientzündliche Wirkweise wie Antibiotika. Andere Wirkstoffe, zum Beispiel von Brennnessel oder Birke, fördern das Durchspülen.

Blasenentzündung wirksam vorbeugen

Das wichtigste Mittel zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten ist immer, ausreichend viel zu trinken. Generell sollte man einige Hinweise im Alltag beachten, so beispielsweise beim Stuhlgang darauf achten, mit dem Toilettenpapier nicht vom After in Richtung Scheide zu wischen. Nach dem Geschlechtsverkehr sollte man zur Toilette gehen, um die Harnröhre und damit neue Bakterien auszuspülen. Wichtig ist auch das Tragen warmer Bekleidung. Nasse Badebekleidung sollte man immer sofort

ausziehen. Während der Monatsblutung ist es wichtig, Tampons und Binden ausreichend oft zu wechseln, um eine Ausbreitung von Bakterien zu minimieren. Allgemein sollte man für ein gutes Immunsystem sorgen und die Abwehrkräfte stärken. Schwangerschaft, Wechseljahre, die Einnahme der Pille sowie Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus oder Katheter können Harnwegsinfekte begünstigen, so dass man hier besonders vorsichtig sein sollte.

Senfö-Kapuzinerkresse-Meerrettich-Kombinationen können helfen

Im Akutfall sollte man neben dem vermehrten Trinken für das Durchspülen, das man auch durch Blasen- und Nierentees aus Orthosiphonblättern, Brennnessel, Birke, Schachtelhalm, Goldrute oder Wacholder fördern kann, auf warme Kleidung achten. Zusätzlich empfiehlt es sich, die Bakterien durch pflanzliche Wirkstoffe aus der Apotheke zu bekämpfen. Neben Cranberryextrakten sind kombinierte pflanzliche Helfer wie z. B. Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel in Tablettenform günstig. Sie wirken entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral und damit ähnlich wie Antibiotika. Der Vorteil ist, dass sie die gesunden Darmbakterien nicht angreifen. Bei stärkeren Schmerzen können auch krampflösende Schmerzmittel die Symptome lindern. Schwangere und auch Männer sollten

bei einem Harnwegsinfekt gleich den Arzt aufsuchen. Bei Fieber, Schmerzen im Flankenbereich, Blut im Urin und nicht nachlassenden Schmerzen ist der Arztbesuch auch für alle anderen angezeigt, da der Infekt auch über das Nierenbecken bis zu den Nieren aufsteigen kann.

WAS TUN BEIM AKUTEN HARNWEGINFEKT?

- *Viel trinken, am besten ungesüßte Tees oder Mineralwasser.*
- *Zum Durchspülen zusätzlich pflanzliche Blasentees aus der Apotheke, z. B. aus Brennnessel, Birke, Orthosiphonblättern, Goldrute, Schachtelhalm, Wacholder trinken.*
- *Warm halten, besonders Unterleib.*
- *Pflanzliche Wirkstoffe, z. B. Senfö-Kapuzinerkresse-Meerrettichwurzel, in Tablettenform einnehmen: Antibakteriell, antientzündlich, antiviral. Oder Cranberryextrakte in Drageeform.*
- *Risikopatienten, z. B. Schwangere, Diabetiker, müssen den Arzt aufsuchen. Auch betroffene Männer sollten dies tun.*
- *Bei Fieber, anhaltenden Schmerzen oder Blut im Urin den Arzt aufsuchen.*
- *Allgemein das Immunsystem stärken.*





TIPPS FÜR DIE ENTSÄUERUNG UND DARMSANIERUNG:

1. Führen Sie erst eine Darmsanierung durch (z. B. mit Bakterienkapseln aus der Apotheke).
2. Stellen Sie Ihre Ernährung um: Zwei Drittel Pflanzkost und nur ein Drittel tierische Kost (Fleisch, Wurst, Käse).
3. Machen Sie eine orale Basentherapie als Kur (Basenpulver oder Tabletten in der Apotheke erhältlich).
4. Bewegen Sie sich regelmäßig, d. h. täglich.
5. Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin

LASSEN SIE SICH IN DER APOTHEKE ZUR BASENTHERAPIE BERATEN!

Fortsetzung Titelthema

Das Übersäuerungs- und Schmerz-Duo

Basentherapie und Darmsanierung am besten kombinieren

Übersäuerung als Auslöser von Krankheiten und Schmerzen Um den wegen unserer zivilisationsbedingten Lebensweise erhöhten Säurepegel im Blut zu regulieren, greift der Körper nach Ansicht der Alternativmedizin auf wertvolle Basendepots in den Knochen, beispielsweise auf Calcium und Magnesium, zurück. Die Übersäuerung setze insgesamt die Entgiftungsfähigkeit des Körpers herab und führe dadurch auch zu Krankheiten und Schmerzen. Gleichzeitig komme es bei Patienten, die unter Schmerzen leiden, wegen der Gewebeübersäuerung zu weiteren Schmerzen. Wenn man die Übersäuerung hingegen beseitige, könnten auch die Schmerzen nachhaltig reduziert werden, so die Theorie der Alternativmedizin.

Schmerzkreislauf durch Basentherapie unterbrechen

Da Schmerzpatienten, die über Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen klagen, in der Schulmedizin mit Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure, Diclofenac oder Naproxen behandelt werden, führen diese nach Meinung der Naturheilkunde als sogenannte „saure Analgetika“ zu einer weiteren Übersäuerung des Gewebes. Als Folge verschlim-

merten sich die Schmerzen. Als Abhilfe gelten eine basenorientierte Umstellung der Ernährung sowie die orale Basentherapie. Um den Säuregehalt im Körper festzustellen, stehen verschiedene Messmethoden zur Verfügung. Letztlich kann allerdings nur der Arzt mit einer Blutuntersuchung die Pufferkapazität des Blutes feststellen. Einen guten Anhaltspunkt bietet die pH-Wert Bestimmung des Urins. Ihre Apotheke berät sie dazu gerne.

Mit basenorientierter Ernährung und Darmsanierung beginnen

Die Therapie erfolgt zunächst durch eine Ernährungsumstellung in Verbindung mit einer vorhergehenden Darmsanierung, danach folgt die Basentherapie. Die Ernährung sollte demnach zu 80 Prozent basisch sein, d. h. Kartoffeln, Obst, Gemüse, grüne Bohnen, Zwiebeln, stilles Mineralwasser und Kräutertees. Neutrale Lebensmittel sind kalt gepresste Öle, Butter, Milch und Sahne. Nur zu 20 Prozent sollte man saure Lebensmittel zu sich nehmen, wie z. B. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Käse, Quark, Getreide, Erdnüsse, Weißmehl, Schokolade, kohlensäurehaltige Getränke. Alkohol und Zucker sollte man besser meiden.

Vorab Darmsanierung für den Aufbau der Darmflora durchführen

Vor Beginn einer Basentherapie sollte man nach Meinung der Alternativmedizin immer eine Darmsanierung durchführen. Hintergrund: Im Darm sitzen 80 Prozent aller Immunzellen. Die Besiedlung des Darms mit unzähligen Bakterien sorgt für eine gesunde Darmflora, die unser Immunsystem unterstützt. Stress und einseitige Ernährung können die Darmflora und die schützende Darmschleimhaut jedoch beeinträchtigen. Hier bietet es sich an, probiotische Bakterien als Kapseln oder geeignete andere Bakteriennpräparate einzunehmen.

Orale Basentherapie als Kur durchführen

Die danach folgende orale Basentherapie für gesunde Menschen ist einfach durchführbar, z. B. durch die Einnahme von einem in der Apotheke erhältlichen mineralstoffreichen Basenpulver oder Tabletten über zwei bis drei Monate hinweg. Kranke oder chronisch kranke Patienten sollten die Therapie zuvor mit ihrem Arzt besprechen. Sie ist kein Ersatz für die verordnete Medikation.

Plagt Sie der Heuschnupfen?

Bei mittleren bis schweren Allergiesymptomen hilft Kortisonspray

Die typischen Sofort-Symptome bei Heuschnupfen plagen viele Allergiker – doch in unterschiedlichen zeitlichen Abständen und Schweregraden. Eine juckende und laufende Nase, Niesen, tränende Augen und Druck auf den Nebenhöhlen sind nicht nur lästig, sondern die Allergene wie z. B. Blütenpollen lösen beim Immunsystem irrtümlicherweise Entzündungsreaktionen aus – mindestens sechs körpereigene, entzündungsfördernde Stoffe wie Histamin oder Zytokine werden frei gesetzt. Werden diese Entzündungen nicht bekämpft, kann es zum gefürchteten „Etagenwechsel“ und damit zu Asthma bronchiale kommen. Daher muss auch ein einfacher Heuschnupfen behandelt werden. Eine Stufentherapie ist – je nach Schweregrad des Heuschnupfens – üblich und wird normalerweise vom Arzt verordnet.

Heuschnupfensprays mit Glukokortikoiden frei in der Apotheke erhältlich
Seit einiger Zeit sind nun auch Nasensprays mit sogenannten Glukokortikoiden gegen Heuschnupfen von mittlerer bis schwerer Ausprägung von der Rezeptpflicht befreit, da sie gut verträglich und für die Langzeittherapie geeignet sind. Sie sind die wichtigste Therapiemethode und wirken gegen die Ausschüttung der körpereigenen Stoffe, die die Entzündung aufgrund des Kontakts mit dem Allergen auslösen. Ein Gewöhnungseffekt wurde nicht festgestellt.

Am besten vor der Heuschnupfensaison mit täglicher Therapie beginnen
Man kann sich in der Apotheke die Wirkweise der Nasensprays erläutern lassen. Beispielsweise kann man schon vor der eigenen Heuschnupfensaison damit beginnen, das kortisonhaltige Nasenspray einmal täglich mit einem Sprühstoß anzuwenden.

KOMMEN SIE VORBEI, UNSER TEAM VOR ORT BERÄT SIE GERNE, DAMIT SIE GUT DURCH DIESE ZEIT KOMMEN.



Ihre Tanja Schmitt, PTA



Düfte für Zuhause

Bezaubernde Frühlingsdüfte für Ihr Zuhause

So versetzen Sie Ihre Seele am Morgen in Schwingungen

Geht es Ihnen auch so? Der Frühling weckt mit seinen Sonnenstrahlen unsere Lebensgeister und unsere Seele möchte den Winter endlich hinter sich lassen. Eine Aromatherapie kann nun täglich nach dem Aufstehen unsere Stimmung heben und die frische Natur in unsere Wohnräume lassen. Für eine frühlingshafte Belebung der Raumluft sind ätherische Öle aus der Apotheke besonders gut geeignet. Lassen Sie sich verzaubern!

Welche Frühlingsdüfte sind für eine Morgeninspiration besonders geeignet? Ätherische Öle aus

WACHOLDERBEERE

Wirkt entschlackend, lymphanregend, hautregenerierend

BERGAMOTTE

Hebt die Stimmung, wirkt krampf- und angstlösend, hilft gegen Stress und Erschöpfung

GRAPEFRUIT

Wirkt durchblutungsfördernd, belebend, regt den Hautstoffwechsel an

ROSMARIN

Weckt die Lebensgeister, hilft gegen Migräne, Stress und Erschöpfung

HAPPY-MORNING-TIPP FÜR JEDEN FRÜHLINGSMORGEN:

1 Tropfen ätherisches Öl Bergamotte
4 Tropfen ätherisches Öl Rosmarin
→ Gemischt auf ein Papiertaschentuch tropfen und den Duft genießen!

Oder so: Mischung mit 2 Esslöffel Jojobaöl vermengen und nach dem Duschen in die nasse Haut einmassieren.

So starten Sie garantiert gut gelaunt in den Tag!

APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker Gunter Zimmerhackl e.K.

Marktplatz 38, 96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29
info@apogt.de
www.apogt.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Apothekennotdienst 0800 - 22833

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117

Giftnotruf 089 - 19240

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.04.2018



SIE SPAREN
25%²

Voltaren dolo 25 mg

Tabletten – 20 Stück

7,98€ statt 10,58€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
24%²

Orthomol arthroplus

Granulat/Kapseln – 30 Stück

49,98€ statt 65,75€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
32%²

Mometahexal Heuschnupfenspray

Nasenspray – 18 g [63,78€/100 g]

11,48€ statt 16,95€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
26%²

Ciclopirox Nagellack gegen Nagelpilz

Nagellack – 3 g

18,98€ statt 25,60€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
29%²

Formoline extra

Augentropfen – 48 Stück

26,98€ statt 37,90€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
29%²

Kamistad

Gel – 10 g [59,80€/100 g]

5,98€ statt 8,48€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
23%²

Lasea

Kapseln – 56 Stück

26,98€ statt 34,99€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
29%²

Chlorhexamed forte alkoholfrei

Lösung – 300 ml [3,33€/100 ml]

9,98€ statt 13,99€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
39%²

ASS 100 Hexal

Tabletten – 100 Stück

2,48€ statt 4,05€ 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 Ihren Arzt oder Apotheker. 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 der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.-30.04.2018** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

orthomol



Nicht vergessen:

Unser Vortrag "Bewegung aktiv erleben – auch mit Arthrose"

Mit Dr. Günther Hopfengärtner

Am Mittwoch, 18. April 2018 um 19.30 Uhr

In den Räumen der Raiffeisen-Volksbank, Klein-Nürnberg 96106 Ebern

Kosten: Kostenlos

Wir bitten um Anmeldung in der Apotheke

KOSMETIKTAG

Pflege hautnah erleben!

Donnerstag, den 17. Mai 2018
von 10.00 - 17.00 Uhr

In Ihrer Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Kosten: kostenlos

Bitte lassen Sie sich vorab einen Termin
bei uns geben.



EINLADUNG ZUR HAUTBERATUNG

NUTZEN SIE DIE PROFESSIONELLE HAUT-
BERATUNG BEI UNS IN DER APOTHEKE

Ihre Beratung vom Experten

- Professionelle Analyse Ihrer Haut
- Bestimmung der UV Eigenschutzzeit
- Individuelle Pflegeberatung für die Bedürfnisse Ihrer Haut **am 17. Mai 2018 von 10.00 - 17.00 Uhr**

Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Termin!



TIERGESUNDHEIT IN IHRER APOTHEKE

Die Zeckensaison hat begonnen. Zecken lauern jetzt wieder fast überall in den Wäldern und Wiesen.

FRONTLINE TÖTET ZECKEN INNERHALB VON 48 STUNDEN AB.

Zecken übertragen Krankheitserreger! Deshalb sollten Hunde und Katzen konsequent und regelmäßig behandelt werden.

Je schneller Zecken entfernt oder unschädlich gemacht werden, desto geringer ist das Risiko der Übertragung von Erregern!

*** 25 % AUF ALLE 3ER PIPETTENPACKUNGEN FRONTLINE**

FRONTLINE

AKTION im April

In Ihrer Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

25%
RABATT *

