GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2019

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

❶ *Titelthema*
HATSCHI – WIR NIESEN WIEDER!

❷ *Artikel*
INGWER, DIE HEILSAME WURZEL AUS DEM ALTEN ASIEN

❸ *Serie*
NEUE SERIE: HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

❹ *Tipp des Monats*
E-ZIGARETTEN: WIE HARMLOS SIND SIE WIRKLICH?

❺ *Unterhaltung*
RÄTSELSPASS

Titelthema

Hatschi – wir niesen wieder!

Homöopathische Zusatztherapie zur klassischen Behandlung von Heuschnupfen

Gehören Sie derzeit auch wieder zu den Heuschnupfengeplagten?
Typische Symptome bei Heuschnupfen vom Typ 1 – wie laufende Nase, Niesen, tränende Augen und Druck auf den Nebenhöhlen – plagen viele Allergiker, doch in unterschiedlichem Ausmaß. Allergie ist immer eine Entzündungsreaktion gegen Allergene. Heuschnupfenbetroffene reagieren auf Eiweiße aus Pflanzenpollen, weil ihr Immunsystem diese als Fremdkörper wahrnimmt. Der Körper bildet Antikörper dagegen und das Immunsystem gerät außer Kontrolle.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 39%[2]

Angebot des Monats

Neuralgin extra Ibu-Lysinat
Tabletten – 20 Stück

5,48€ statt 8,91€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
jetzt ist es wieder soweit. Der März ist da und die ersten Pollenallergiker kommen hilfesuchend zu uns in die Apotheke. Mit verquollenen, roten Augen und gequält von heftigen Niesattacken erwarten sie schnelle Abhilfe. Und tatsächlich lässt sich so einiges tun gegen die unangenehmen Symptome. Sehr gut helfen spezielle Allergie-Augentropfen, die es sogar für Kontaktlinsenträger gibt. Nasensprays mit allergiehemmenden Wirkstoffen stoppen die Niesanfälle. Auch Tabletten können die Symptome lindern. Hier gibt es unterschiedliche Wirkstoffe. Wir beraten Sie gerne und kompetent bei uns in der Apotheke dazu, welcher Wirkstoff für Sie persönlich der beste ist. Was viele vielleicht noch nicht wissen: Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, bei Allergien zu helfen. Aus der Homöopathie sind einige Stoffe bekannt die leichtere Formen von Heuschnupfen lindern können. Genau abgestimmt auf Ihre Symptome wählen wir das für Sie optimale Mittel aus. Auf den nächsten Seiten lesen Sie, welche homöopathischen Wirkstoffe in Frage kommen. Geeignet sind diese bei geringeren Symptomen. Auch können sie eine medikamentöse Allergiebehandlung begleiten.
Ein weiterer Artikel widmet sich dem Ingwer, einer alten Heil- und Gewürzpflanze und dem erklärten Küchenliebling von Fernsehkoch Alfons Schuhbeck. Er schwört auf dessen gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und hält die gelbe Knolle bei jeder passenden Gelegenheit munter in die Kamera. Ein Grund mehr, unser Ingwer-Special in diesem Gesundheitsmagazin genauer unter die Lupe zu nehmen!

Sie sehen: Ein bunter Strauß an Gesundheitstipps erwartet Sie in unserer März-Ausgabe! Wir laden Sie zum Lesen und Schmökern ein. Und wenn Fragen offen bleiben oder Sie weitere Informationen und Tipps möchten – sei es zu Allergien, zur Homöopathie oder zu Ihren ganz persönlichen Medikamenten: Fragen Sie uns. Wir in Ihrer Apotheke beraten Sie kompetent und freundlich. In diesem Sinne: Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

TEIL 01

Neue Serie

Homöopathische Hausapotheke

Dieses Jahr stellen wir Ihnen eine Reihe interessanter Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe Sie in zahlreichen Produkten in der Apotheke beziehen können, als homöopathische Zubereitung für Ihre Hausapotheke vor. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

Wenn's plötzlich kommt

ACONITUM
gegen Schmerzen

ANWENDUNG

- Schmerzen
  z. B. Rückenschmerzen, Ohrenschmerzen, Gürtelroseschmerzen, Gelenkschmerzen, Gicht
- kruppartiger Husten
- Mandelentzündung (Tonsillitis), Halsschmerzen
- Ohrenentzündung (Otitis)
- Schockzustände

ACONITUM NAPELLUS L. (Blauer Eisenhut) ist eine Heilpflanze, die auch Fuchswurz oder Wolfskraut genannt wird. Sie gehört zu den giftigsten Pflanzen in unseren Breitengraden und sollte nicht berührt werden. Eisenhut wächst vor allem im Gebirge und hat große blaue, helmartige Blüten, die wie an einer Ähre an einem langen Stängel sitzen. Seine heilkundlichen Inhaltsstoffe sind Aconitin und andere Alkaloide. Man verwendet in der Regel die Wurzelknolle. Er darf wegen seiner Giftigkeit nicht selbst für Zubereitungen verwendet werden.

LEITSYMPTOME

Heftige und plötzlich auftretende Beschwerden wie z.B. Fieber oder plötzliche Schmerzen. Aber auch bei Trockenheit oder Kältegefühl.

WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

- Schmerzlindernd
- Wohltuend wärmend

ERHÄLTLICH ALS (auch als Kombinationsprodukte)

- Öl zum Einreiben
- Globuli
- Ohrentropfen (Anwendung nach Anweisung)

HINWEIS Tritt nach zwei bis fünf Tagen keine Besserung ein, sollte man den Arzt aufsuchen. Bei hohem Fieber sollte man sofort den Arzt aufsuchen.

INGWER

DIE HEILSAME WURZEL AUS DEM ALTEN ASIEN

Scharf, aromatisch und wohltuend

Ingwerbonbons, Ingwertee, Ingwergewürz ..., was ist wirklich dran an diesem besonders im Winter so beliebten, scharf-aromatischen Gewürz? Fest steht, dass Ingwer schon vor einigen Tausend Jahren bekannt war und vermutlich aus Indien stammt. Im alten Indien war die Pflanze als Heilmittel gegen Blähungen und Gicht verbreitet. Vor circa 3000 Jahren kam die Gewürzpflanze nach China. Später gelangte sie über die Handelsrouten auch nach Europa, wo sie begeisterte Aufnahme in der heimischen Küche fand. In Indien kennt man Ingwer als Zutat für viele Gerichte, Getränke und sogar als gesegnete Tempelspeise. Ingwer wurde 2018 von dem naturheilkundlichen Verein Paracelsus e. V. zur Heilpflanze des Jahres gewählt.

Wertvolle Inhaltsstoffe wirken gegen Entzündungen Man verwendet generell nur die Wurzel der schilfähnlichen Pflanze. Sie enthält unter anderem die Wirkstoffe Curcumin und Gingerol. Ätherische Öle wie Borneol, Cineol und Zingiberen sowie Vitamin C und Mineralstoffe sind ebenfalls wichtige Inhaltsstoffe. Ingwer wirkt unter anderem antibakteriell, antimykotisch (gegen Pilzerkrankungen), antientzündlich und spasmolytisch (krampflösend). Man setzt ihn sowohl im Magen-Darm-Bereich wie auch bei Erkältung und Halsschmerzen ein. Als Teezusatz oder äußerlich, aus getrocknetem Ingwer zubereitet, gegen Schmerzen, entwickelt er seine heilsame Wirkung. Neben der günstigen Wirkung auf Leber und Galle regt er außerdem das Schwitzen an, was sich bei Erkältung und Grippe wohltuend auswirkt.

Ingwer hilft gegen Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden Im Magen-Darm-Bereich kann Ingwer die Verdauung regulieren. Er regt den Appetit an, fördert die Bildung von Magensaft und wirkt gegen Verdauungsbeschwerden. Bei Koliken oder Durchfall hat sich Ingwer ebenfalls als positiv erwiesen. Außerdem scheint er sich auf stressbedingte Magenbeschwerden, wie auch auf alkoholbedingte oder durch die Einnahme nichtsteroidaler Antirheumatika auftretende Magenbeschwerden positiv auszuwirken. Auch bei Heliobacter-bedingten Magenproblemen kann man Ingwerprodukte anwenden. Ingwer hilft auch gegen Oberbauchbeschwerden, Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen. Er wird daher zusätzlich gegen Reisekrankheit sowie nach Operationen oder nach Chemotherapie eingesetzt.

Ingwer-Tee als Geheimwaffe für die Verdauung Bei Verdauungsbeschwerden kann man Ingwer als Tee zubereiten: Von grobem Ingwerpulver nimmt man einen halben bis einen Teelöffel und übergießt diesen als Teezubereitung mit heißem Wasser. Fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Vor jeder Mahlzeit sollte man eine Tasse davon trinken.

TIPP

Wer gerne ayurvedisch kocht, kann Ingwer für fast jedes Gericht einsetzen, z. B. in Currys. Bei unklaren Fragen zur heilkundlichen Wirkweise sollte man bei seinem Arzt oder in der Apotheke nachfragen.

WANN KANN INGWER HELFEN?

BEI ERKÄLTUNG UND GRIPPALEM INFEKT

BEI ÜBELKEIT

BEI VERDAUUNGS-BESCHWERDEN

BEI MAGENBESCHWERDEN

WELCHE HOMÖOPATHISCHEN MITTEL KANN MAN BEI HEUSCHNUPFEN-SYMPTOMEN EINNEHMEN?

Galphimia glauca: Fließschnupfen Nase, tränende Augen, Bronchien (weniger Luft), Niesanfälle

Arundo donax: Juckreiz (Rachen, Ohren, Hals)

Luffa operculata: Zäher Schleim (Nase, Nebenhöhlen), Hüsteln, Räuspern

Allium cepa: Tränende Augen, tropfende Nase

Euphrasia: Tränende, brennende, gerötete Augen

Acidum formicium: Bronchien (weniger Luft)

Fortsetzung Titelthema

Hatschi – wir niesen wieder!

Homöopathische Zusatztherapie zur klassischen Behandlung von Heuschnupfen

Heuschnupfen sollte man immer therapieren Eine medikamentöse Therapie gegen die Allergie wird vom Arzt verordnet. Zusätzlich kann man Heuschnupfen aber auch gut mit homöopathischen Mitteln behandeln. Die Homöopathie hat keine Nebenwirkungen. Sie beruht auf dem Prinzip, Ähnliches mit Ähnlichem zu behandeln. Sie wird besonders bei akuten Beschwerden angewandt. Man kann aber schon sechs Wochen vor Beginn des Pollenflugs mit der Einnahme der Mittel beginnen. Günstig ist eine dreiwöchige Einnahmedauer. Nach der nachfolgenden einwöchigen Pause kann man erneut mit einer dreiwöchigen Behandlung starten.

DIE FOLGENDEN HOMÖOPATHISCHEN MITTEL EIGNEN SICH GUT BEI HEUSCHNUPFENSYMPTOMEN:

GALPHIMIA GLAUCA D6

Galphimia glauca kann bei gleichzeitig auftretenden Beschwerden von Nase, Augen und Bronchien eingesetzt werden. Typische Symptome sind Fließschnupfen, tränende Augen und eine behinderte Luftzufuhr. Wenn Niesanfälle und asthmatische Beschwerden auftreten, kann man ebenfalls mit Galphimia glauca behandeln.

ARUNDO DONAX D6

Juckreiz in Rachen, Ohren und Hals lässt sich mit Arundo donax D6 (Pfahlrohr) behandeln. Das juckende Gefühl löst bei Betroffenen das Bedürfnis aus, sich zu kratzen.

LUFFA OPERCULATA D6

Ist der Schleim in Nase und Nebenhöhlen zäh, weiß-gelblich und fließt sogar in den Rachen, greift man am besten zu Luffa operculata D6 (Kürbisschwämmchen). Oftmals räuspert man sich auch und hüstelt, weil die Nasenschleimhäute trocken sind. Auch bei Hausstaubmilbenallergie ist Luffa operculata ein Mittel der Wahl.

ALLIUM CEPA D6

Allium cepa (Küchenzwiebel) nimmt man am besten, wenn nur Augen und Nase betroffen sind, aber nicht die Bronchien. Die Augen tränen dann so stark wie beim Zwiebelschälen und die Nase tropft mit einem scharfen wässrigen Sekret.

EUPHRASIA D6

Bei tränenden, brennenden und geröteten Augen können diese Linderung durch Euphrasia D6 (Augentrost) erfahren. Wenn eine Bindehautentzündung nicht eitrig ist, kann man dieses Mittel ebenfalls einsetzen.

ACIDUM FORMICIUM D12

Falls eine Allergie die Bronchien betrifft und man auch schlecht Luft bekommt, kann man Acidum formicium D12 (Ameisensäure) probieren. Die Anregung von Körperfunktionen kann hier zu einer Verbesserung der Organfunktionen führen.

SINAPIS NIGRA D6

Gerötete Augen und brennende Nasenschleimhäute kann man mit Sinapis nigra D6 (Scharfer Senf) angehen. Typisch ist hier ein scharfer, brennender Nasenschleim. Der Rachen kann ebenfalls brennen, und auch die Nasenlöcher sind in der Regel verstopft.

EINNAHME IST ABHÄNGIG VON DER AKUTEN SITUATION

Man sollte die genannten Globuli bei Heuschnupfen wie folgt einnehmen:

Säuglinge: 1 Globulus **Kleinkinder: 3 Globuli** **Erwachsene: 5 Globuli** als Einzeldosis.

Bei D3 oder D6-Potenz empfiehlt sich die Anwendung dreimal täglich. Kurzfristig kann man in akuten Phasen die Einnahme steigern auf bis zu zwölfmal täglich. Bei der D12 Potenz nimmt man die Einmaldosis zweimal täglich ein, in akuten Phasen bis zu fünfmal. Empfehlenswert ist ein Abstand zur Nahrungsaufnahme von 15 Minuten. Globuli im Mund zergehen lassen.

Tipp des Monats

E-Zigaretten: Wie harmlos sind sie wirklich?

Auch dieser Rauch ist schädlich

AUCH E-ZIGARETTEN SIND SCHÄDLICH!

Viele Raucher sind inzwischen auf E-Zigaretten umgestiegen, um die vielen schädlichen Inhaltsstoffe zu vermeiden, die in normalen Zigaretten enthalten sind. Denn E-Zigaretten bestehen im Wesentlichen „nur" aus Aromastoffen und Nikotin auf einem flüssigen Trägerstoff.

E-Zigaretten bewirken hohen Blutdruck Es wurde nun festgestellt, dass die Wirkung von E-Zigaretten auf den Blutdruck aber sogar noch negativer ist als die von herkömmlichen Zigaretten. Es zeigte sich, dass die Erhöhung des systolischen Blutdrucks, die mit dem Inhalieren der Zigarette generell einhergeht, bei herkömmlichen Zigaretten 15 Minuten andauerte. Bei Personen, die E-Zigaretten benutzten, hielt diese aber sogar 45 Minuten an. Auch der Puls blieb länger erhöht, d. h. 45 Minuten (statt 15 Minuten).

Man vermutet, dass das Nikotin bei E-Zigaretten gezielter zugeführt wird und daher länger wirkt. Raucher von E-Zigaretten haben damit das erhöhte Risiko einer Arterienverkalkung, welches generell auch für „normale Raucher" gilt.

Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke zu passenden Produkten zur Rauchentwöhnung!

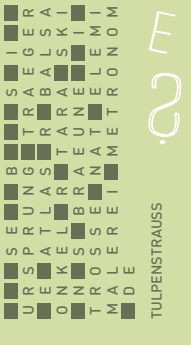
Ihre Elke Hohnhausen, PTA

Rätselspaß

BLEIBEN SIE FIT IM GEIST!

Wer regelmäßig Kreuzworträtsel löst, hält sein Gehirn fit – fangen Sie doch gleich damit an! Viel Spaß bei unserem März-Rätsel.

Ausgangspunkt, Anfang	Sportgefährt	Ulk, Witze			dt. Skiläuferin	Possenreißer		Grenzschutzeinheit (Abk.)	ugs.: Mut	histor. Volk in Südarabien	13	Tiroler Kurort		Bewohner der Arktis	ital. TV-Sender (Abk.)
11			4					Stützbalken							9
männlicher Verwandter		Landkartenwerk		1			12	Mannschaft (engl.)		leichte Holzart				7	
	6				englisch: Biene		Gewicht der Verpackung				10	Schneegleitbrett			
Stahlseil		Ruf beim Stierkampf		Hautfärbung durch Sonne					2			Abk.: links oben	französisch, span.: in		kurz für: in dem
					5	engl. Männerkurzname				Harze von Tropenbäumen					
		3					Taktmesser			8					
bildende Kunst			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



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

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112
Apothekennotdienst 0800 - 22833
Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117
Giftnotruf 089 - 19240

ÖFFNUNGSZEITEN: **Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr**

Impressum
© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.03.2019

SIE SPAREN 28%[2]

Prospan Hustenliquid

Liquid – 30 x 5 ml (4,99 € / 100 ml)

7,48€ statt 10,40€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Bepanthen Augen- und Nasensalbe

Salbe – 10 g (49,80 € / 100 g)

4,98€ statt 6,53€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 38%[2]

Nasenspray Ratiopharm Erwachsene

Nasenspray – 10 ml (24,80 € / 100 ml)

2,48€ statt 3,99€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 32%[2]

Lorano akut

Tabletten – 20 Stück

5,48€ statt 8,10€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Silomat gegen Reizhusten

Pentoxyverin Saft – 100 ml (6,98 € / 100 ml)

6,98€ statt 9,28€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Fenihydrocort Creme 0,5%

Creme – 15 g (43,20 € / 100 g)

6,48€ statt 8,46€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 39%[2]

Neuralgin extra Ibu-Lysinat

Tabletten – 20 Stück

5,48€ statt 8,91€ LVP[1,3]

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

SIE SPAREN 32%[2]

Almased Vitalkost

Pulver – 500 g

14,98€ statt 21,79€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 35%[2]

Grippostad C

Kapseln – 24 Stück

8,48€ statt 12,97€ LVP[1,3]

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

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.–31.03.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Prüfaktion: Blutdruckmessgeräte

MI, 03. APRIL

Lassen Sie Ihr Marken-Blutdruckmessgerät durch autorisiertes Fachpersonal überprüfen.

WER REGELMÄSSIG SEINEN BLUTDRUCK MISST, TUT AKTIV ETWAS FÜR SEINE GESUNDHEIT.

Aber misst Ihr Gerät auch richtig? Experten empfehlen, Blutdruckmessgeräte spätestens alle 2 Jahre überprüfen zu lassen.

Am **03. April** wird ein **qualifizierter Prüftechniker der Firma Boso** eine messtechnische Kontrolle mit Prüfsiegel durchführen.

Geben Sie bitte idealerweise Ihr Gerät vor dem Prüftag in der Apotheke ab, da die Prüfkapazität begrenzt ist.

GEBÜHR: 8,00€

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

Original S® Aromamischungen

aus der Bahnhof-Apotheke Kempten – Allgäu

VON HEBAMMEN EMPFOHLEN

SCHANGERSCHAFT – GEBURT – STILLZEIT

In dieser sensiblen Lebensphase wünschen sich viele Frauen für sich und ihre Babys eine natürliche und sanfte Behandlung ihrer Beschwerden. Dabei helfen Produkte aus der Bahnhof Apotheke, Kempten. Wir haben in unserer Apotheke viele Produkte aus der Bahnhof Apotheke lagernd oder können Ihnen sehr schnell Fehlendes besorgen.