GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 2022

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

1. *Titelthema*
   WASSER MARSCH!
2. *Artikel*
   SONNENTERRASSEN DER HAUT SIND OFT SCHUTZLOS
3. *Serie*
   GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
4. *Tipp des Monats*
   ICH WEISS ETWAS, WAS DU NICHT WEISST
5. *Unterhaltung*
   BRENNNESSEL ALS HEIMLICHE „WUNDERWAFFE"

Titelthema

Wasser marsch!

Hydrotherapie nach Kneipp entspannt Körper und Seele

Schon seit Jahrtausenden nutzen Menschen die heilsame Wirkung von Wasser. Sei es zur Anregung des Wohlbefindens, sei es zur Behandlung von Erkrankungen. Warme und kalte Temperaturreize, Bäder, Wickel oder Dampf: Was immer unsere Haut trifft, kann heilsame Wirkung für die Gesundheit entfalten. Dies liegt daran, dass warme und kalte Reize auf unserer Haut verschiedene Körperreaktionen hervorrufen können. Blutdruck, Atemfrequenz, Muskelspannung und Muskel-Entspannung, Durchblutung – sogar Reaktionen zur Immunabwehr können in Gang gesetzt werden. Bei Stress kann warmes Wasser zur Beruhigung und Entspannung beitragen. Auf unserer Haut befinden sich allerdings insgesamt viel mehr Kälterezeptoren als Wärmerezeptoren, so dass gerade die Therapie mit kaltem Wasser viele Möglichkeiten bietet.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 35%[2]

Angebot des Monats

Vitamin B-Komplex ratiopharm®
Hartkapseln – 60 Stück

12,98€ statt 19,90 € UVP [3,4]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

Liebe Kundinnen und Kunden,

nein, es lief nicht immer gut für Sebastian Kneipp. Obwohl der Pfarrer aus Süddeutschland nach und nach richtig erfolgreich wurde, musste er sich doch zu Beginn seiner „Karriere" gegen Mitmenschen behaupten, die ihm jegliche Heilkunst und jedes medizinische Verständnis absprachen. Dabei sind seine Erkenntnisse über die Heilkraft des Wassers, aber auch der Heilpflanzen und der körperlichen Bewegung, bis heute nie aus der Mode gekommen – im Gegenteil: sie sind gefragter denn je.

Darum haben auch wir uns in dieser Ausgabe dem Kneippen gewidmet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach Güsse oder Wassertreten daheim ausprobieren und die kräftigende Wirkung sofort erleben können. Kombinieren Sie die Kraft des Wassers am besten mit Bewegung - moderat, aber regelmäßig. So stabilisieren Sie Ihren Bewegungsapparat und harmonisieren Stoffwechsel und Nerven. Sie fühlen sich wohler, belastbarer, kräftiger. Denn wie sagte Kneipp: „Ein abgehärteter Körper besitzt den größten Schutz vor den Krankheiten der Seele".

Sollten Sie beim Kneippen oder Sporteln draußen Pflanzen entdecken, deren Namen Sie schon immer wissen wollten: mit unseren Tipps zur Pflanzenbestimmungs-App wissen Sie sofort Bescheid!

Viel Spaß beim Kneippen und: Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Serie Teil 13

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

GEMEINE WINZLINGE

(KRÄTZE, SKABIES)

Auch bei uns gehört die lange unbekannte Krätze (auch Skabies genannt) wieder zu den Hauterkrankungen, die zunehmend bei Kleinkindern und Kindern diagnostiziert werden. Krätze ist eine parasitäre Hauterkrankung, die durch die winzige, ca. 0.5 Millimeter große Krätzmilbe (Spinnentier) ausgelöst wird. Die Übertragung erfolgt über engen Hautkontakt von mindestens fünf bis zehn Minuten. Bei Kindern passiert dies meist beim gemeinsamen Spielen. Auch Kuscheln, Körperpflege und gemeinsames Schlafen in einem Bett gehören zu den Übertragungswegen. Die Krätzmilben bohren sich in die Haut und legen Gänge an, die von außen fast nicht sichtbar sind. In ihnen legen die Weibchen Eier ab. Die schwerere Form, Scabies crustosa, hingegen kommt vor allem bei Menschen mit Immunschwäche vor. Tausende Milben auf der Haut können hier schon bei kurzem Körperkontakt übertragen werden.

Symptom ist schwerer Juckreiz: Bis zu den ersten Symptomen, unerträglichem Juckreiz, vergehen circa sechs Wochen. Nachts durch die Wärme im Bett ist der Juckreiz besonders schlimm. Finger, Zehen, Achselhöhlen, Nabelregion, Leistengegend, Genitalfalten und Brustwarzen sind besonders betroffen. Bei Kleinkindern auch Kopf, Gesicht, Handflächen und Fußsohlen. Eine Reinfektion ist jederzeit möglich. Alle Kontaktpersonen eines Krätzepatienten müssen mitbehandelt werden.

Behandlung bei Krätze: Die Behandlung erfolgt durch eine Permethrin-haltige Creme, die ohne Lücken auf den ganzen Körper aufgetragen werden muss. Der Kopf bei Erwachsenen kann ausgespart werden. Das Auftragen der Creme übernimmt immer eine zweite Person. Diese sollte Handschuhe tragen. Die Creme muss acht bis zwölf Stunden einwirken, am besten über Nacht. Am Morgen vollständig abduschen. Dann 36 Stunden auf Hautkontakte verzichten. Sollte die Therapie auch bei Wiederholung nicht helfen, stehen andere Wirkstoffe zur Verfügung (z. B. Ivermectin). Auch eine stationäre Therapie ist möglich. An den vier Folgetagen Bettwäsche, Handtücher und Körperkleidung täglich wechseln und bei 60 Grad waschen. Nicht waschbare Textilien in Plastiksäcke verpacken und bei mindestens 21 Grad für 72 Stunden darin lassen. Bei Skabies crustosa sieben Tage. Polstermöbel und Teppiche gut absaugen.

Krätze ist in Gemeinschaftseinrichtungen, z. B. Schulen und Kindergärten, meldepflichtig. Erkrankte dürfen diese Einrichtungen nicht besuchen.

Lassen Sie sich am besten in der Apotheke zu den Behandlungsmöglichkeiten beraten. Auch gegen Juckreiz aus anderen Gründen kann hier fachmännisch beraten werden.

Weitere Infos:
www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Skabies.html

Artikel

Sonnenterrassen der Haut sind oft schutzlos

AKTINISCHE KERATOSE GLEICH BEHANDELN

Nicht nur im Alter ab circa 50 Jahren, sondern zunehmend auch in jüngerem Alter diagnostizieren Ärzte die Hauterkrankung Aktinische Keratose (griech. aktis Sonnenstrahl, kera Horn), eine Vorstufe von weißem Hautkrebs, dem Plattenepithelkarzinom. Es entsteht vor allem auf sogenannten Sonnenterrassen des Körpers, d. h. auf der Nase, dem Handrücken, der Stirn, an den Ohren oder am Dekolleté.

Schädliche Sonnenstrahlen verändern das Erbgut

Wer seine Haut oft schutzlos der Sonne aussetzt, ist gefährdet, denn die schädlichen UVA- und UVB-Strahlen führen zu Veränderungen am Erbgut der obersten Hautschichten. Die Folge ist, dass sich die Zellen ungehindert vermehren. Es entstehen kleine, bis zu zwei Zentimeter große schuppige, gelblich-braune oder rötliche Hautveränderungen. Einige Menschen haben ein höheres Risiko, an aktinischer Keratose zu erkranken, z. B. wenn sie sich häufig im Freien an der Sonne aufhalten, oder aber auch Organtransplantierte oder Menschen mit schlechtem Immunsystem.

Behandlung erfolgt lokal

Die Behandlung der aktinischen Keratose hängt von der Größe und anderen Faktoren des Hautarreals ab. Mit Hilfe von Vereisung (Kryotherapie), chirurgischer Entfernung, Laser, chemischen Peelings oder auch mit der Behandlung mit medizinischer Creme über mehrere Monate hinweg lassen sich die Hautstellen entfernen. Eine anschließende Bestrahlung mit Rotlicht sorgt dafür, dass die Zellen absterben und durch neue ersetzt werden.

Bei Hautveränderungen sollte man sofort den Hautarzt aufsuchen. Vorbeugend gibt es für Menschen, die ein besonderes Risiko für hellen Hautkrebs haben, eine Lotion in der Apotheke, die man täglich vor jeder Hautpflege oder Makeup auf die ungeschützten Stellen der Haut aufträgt.

MASSNAHMEN ZUM SCHUTZ VOR HELLEM HAUTKREBS:

- Körperstellen, die der Sonne ausgesetzt sind, niemals ohne Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor belassen
- Möglichst immer im Schatten aufhalten
- Langärmelige Kleidung tragen, die die Haut bedeckt
- Kopfbedeckung möglichst mit Nackenschutz tragen
- Mittagssonne komplett meiden
- Als Risikopatient täglich früh vor der Hautpflege eine speziell vor hellem Hautkrebs vorbeugende Creme aus der Apotheke auftragen.

Titelthema

WASSER MARSCH!

HYDROTHERAPIE NACH KNEIPP ENTSPANNT KÖRPER UND SEELE

Viele Beschwerden lassen sich lindern

Unter dem Namen „Hydrotherapie" (griech. hydor: Wasser) versteht man komplexe Naturheilverfahren, d. h. Körperanwendungen mit Wasser als Grundlage. Wickel, Kompressen, Packungen, Waschungen, Güsse, Bäder und Dampfbäder zählen dazu. Mit ihnen lassen sich Beschwerden bei Gicht, Diabetes, Rheuma, Rückenschmerzen, Atemwegserkrankungen und Magen-Darm-Beschwerden mit Hilfe von Wasseranwendungen gut behandeln, oft lindern oder sogar heilen.

Kneipp-Wasserkur wurde im 19. Jahrhundert populär

Sebastian Kneipp (1821-1897), Arzt und Pfarrer, machte im 19. Jahrhundert die Wasserkur populär. Die Reiztherapie mit kaltem Wasser sollte Infektionen lindern und Selbstheilungskräfte aktivieren. Hierzu hat er 100 verschiedene Wasseranwendungen entwickelt. Wechselwarme Anwendungen und aufsteigende Teilbäder gehörten zum Programm. Die sogenannten Krankheitsstoffe sollten seiner Auffassung nach dadurch „abtransportiert" werden.

Kaltes Wasser wirkt besonders heilsam

Durch die bessere Durchblutung und Befeuchtung der Nasenschleimhäute haben beispielsweise tägliche Wechselduschen und Kaltwasseranwendungen einen positiven Einfluss auf die Verhinderung von Infekten. Auch Depressionen, Erschöpfung und Schlafstörungen sollen bei regelmäßiger Durchführung zurückgehen. Atmung und Schlaf können tiefer werden, die Verdauung sich regulieren.

Thalasso-Therapie verwendet Meerwasser

Auch in Frankreich kennt man die heilsame Wirkung von Wasser. Unter dem Namen „Thalasso-Therapie" verwendet man hier Meerwasser, Massagen mit Meeresalgen und beispielsweise Packungen mit Schlick. Besonders bei Ekzemen, Ischias und Rheuma gilt diese Therapie als wirksam, aber auch bei Burn-out.

TIPP: auf der Seite **www.kneippbund.de** findet man öffentliche Kneippanlagen

PROBIEREN SIE DAS „KNEIPPEN" DOCH EINMAL ZUHAUSE AUS ...

DER KNIEGUSS NACH KNEIPP:

Ideal ist die Zeit nach dem Duschen morgens. Die Wassertemperatur sollte 10 Grad betragen. Günstig ist eine mit kaltem Wasser gefüllte Gartengießkanne oder eine Dusche mit einem sanften Strahl.

Beginnen Sie auf der rechten Körperseite. Lassen Sie den kalten Wasserstrahl an der rechten kleinen Zehe beginnen und die Wade hochwandern. Bleiben Sie an der Kniekehle fünf bis acht Sekunden und lassen den Wasserstrahl nun an der Wadeninnenseite abwärts wandern. Starten Sie dann an der linken kleinen Zehe und lassen den Wasserstrahl das Schienbein hochwandern. Verweilen Sie eine Handbreit oberhalb der Kniescheibe. Wandern Sie anschließend an der Innenseite des Schienbeins abwärts. Diese Anwendung sollte am Anfang nicht länger als zwei Minuten dauern.

Hinweis: Nur bei warmen Füßen mit dieser Anwendung beginnen.

WIRKWEISE?
Heilsam bei Schlafproblemen und Venenbeschwerden. Wirkt außerdem Blutdruck senkend, Stress reduzierend, Immunsystem stärkend und vorbeugend gegen Arteriosklerose.

Tipp des Monats

Ich weiß etwas, was Du nicht weißt

Mit der Pflanzenbestimmungs-App im Grünen unterwegs

Wer aufmerksam am Wochenende durchs Grüne streift, stößt am Wegesrand oft auf die eine oder andere unbekannte grüne Schönheit und fragt sich nach dem Namen. Manchmal handelt es sich sogar um eine wertvolle Heilpflanze oder aber um eine giftige Blume. Auch Kinder fragen Eltern gerne nach Blumen und Kräutern. Handelt es sich um leicht verwechselbare Pflanzen, wäre kompetente „Hilfe" oft schön.

Flora Incognita-App oder PlantNet App (kostenlos) hilft weiter

Eine gute Möglichkeit sind hier die Apps Flora Incognita oder PlantNet: Mit Ihnen lassen sich mehr als 4800 Pflanzen Mitteleuropas bestimmen. Man nimmt einfach die Blüte mit der Kamera des Smartphones auf und schon werden einem Namen und weitere Informationen zur Pflanze angezeigt wie Aussehen, Giftigkeit, Schutzstatus, Blütezeit etc. Außerdem findet man Verbreitungskarten aller deutschen Pflanzenarten und Steckbriefe der Pflanzen alphabetisch geordnet.

Die Apps können im Apple App Store sowie bei Google Play kostenlos heruntergeladen werden.

Ihre Bianca Bornkessel
PTA

Unterhaltungsteil

Brennnessel als heimliche „Wunderwaffe"

FIT MIT ENERGYBALLS

Die Brennnessel ist bei uns – unverdient! - als Unkraut ins Abseits geraten, und sie wird auch mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen weit unterschätzt. In Wahrheit enthält sie viel Eisen, Eiweiß und Chlorophyll und wirkt gesundheitsfördernd auf unseren ganzen Körper. Immunsystem, Haut, Gelenke können von ihrer Heilwirkung profitieren. Umso wichtiger, dass wir sie wieder in unsere heimische Küche holen ...

PROBIEREN SIE DOCH EINMAL DIESEN LECKEREN POWER-SNACK:

Sie brauchen:

- 3 Handvoll frische Brennnessel-Triebspitzen
- 200 g getrocknete Datteln, grob gehackt
- 40 g Brennnesselsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Hanfsamen
- 2 TL Kokosöl
- 1-2 TL Brennnesselsamen, geschälte Hanfsamen oder Kakao (zum Wälzen)

So geht's:

Brennnesselspitzen waschen, von den Blättern zupfen. Trocken tupfen und im Mixer zerkleinern. Dattelstücke, Brennnesselsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen dazugeben und kurz mixen, bis eine klebrige Masse entstanden ist. Nach Bedarf 2 TL Kokosöl zugeben, bis die Masse geschmeidig ist. Nun mit einem Teelöffel Portionen aus dem Teig stechen und zu kleinen Kugeln formen. Diese in Hanfsamen, Brennnesselsamen oder Kakao wälzen.

Anschließend eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Quelle: Gabriele Leonie Bräutigam: Brennnessel. Rezepte für Vitalität, Schönheit und Genuss, 2016

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. - 30.06.2022

SIE SPAREN 35%[2]

ASS-ratiopharm® 100 mg TAH
Tabletten – 100 Stück
2,98€ statt 4,59 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

MediGel®
Gel – 30 g
5,48 € statt 6,97 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 30%[2]

Fenistil
Gel – 30 g (199,30 €/1 kg)
5,98 € statt 8,52 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 28%[2]

Thomapyrin® CLASSIC
Schmerztabletten – 20 Stück
5,48 € statt 7,58€ LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 28%[2]

Omeprazol Heumann 20 mg
Kapseln – 14 Stück
6,48 € statt 8,95€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 20%[2]

Allergodil® akut Duo
Kombipackung – 1 Stück
13,98€ statt 18,49 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 35%[2]

Vitamin B-Komplex ratiopharm®
Hartkapseln – 60 Stück
12,98€ statt 19,90 € UVP[3,]

SIE SPAREN 31%[2]

Imodium® akut lingual
Schmelztabletten – 12 Stück
8,98€ statt 12,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 11%[2]

ANTI BRUMM® FORTE
Pumpzerstäuber – 75 ml (119,70 €/1 L)
9,98€ statt 11,25 € UVP[3,4]

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. 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.–30.06.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Meine Apotheke.

MEIN ANSPRECHPARTNER!

- **Überall bequem bestellen.**
- **Rezepte einfach online verwalten.**
- **Schnelle Bearbeitung. Schnelle Lieferung.**
- Weniger Aufwand. **Mehr Zeit für mich.**
- Und das **Know-how**? Gibt's gratis mit dazu.

E-Rezept?

... HIER bleibe ich auf dem Laufenden!

WWW.GESUNDHEIT-BRAUCHT-NÄHE.DE/E-REZEPT

*Beim Kauf von Produkten der Marken Vichy, La Roche-Posay und CeraVe („Aktionsmarken") im Gesamtwert von mindestens 20 € erhalten Sie 5 € Rabatt. Diese Aktion bezieht sich auf das gesamte Sortiment der Aktionsmarken – auch eine Kombination der Aktionsmarken ist möglich. Aktionszeitraum: 01.06.2022 bis 15.07.2022. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Coupon nicht zur Vervielfältigung autorisiert. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich.