

Gesundheitsmagazin



Umfassende Informationen Ihrer FONTANA Apotheke in Heilsbronn

ARZNEIMITTEL UND MEHR...!


Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauer- tiefpreisen auf Seite 3.

Apropos



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

mehr als zwei Drittel der Patienten, die mindestens fünf Wirkstoffe gleichzeitig anwenden, bekommen ihre Medikamente von mehr als einem Arzt verordnet. In der Regel kennt der Arzt nicht alle Verordnungen anderer Ärzte. Der Apotheker kann in diesen Fällen Doppelverordnungen oder Wechselwirkungen erkennen. Ärzte und Apotheker können hier zusammenarbeiten, um die Arzneimitteltherapie sicherer zu machen. Eine Voraussetzung ist, dass Patienten möglichst alles aus einer Apotheke beziehen, einschließlich der Selbstmedikation, das heißt einschließlich aller Medikamente, die man ohne vorherigen Besuch beim Arzt z.B. wegen einer Erkältung oder Allergie kauft.

In Ihrer Stammapotheke, in der alle von Ihnen eingenommenen Arzneimittel im Besten Fall auf einer Kundendatei (deren Daten von uns natürlich streng vertraulich behandelt werden!) gespeichert sind, können dann alle Medikamente auf Wechselwirkungen überprüft werden. Lassen Sie sich dazu, wenn möglich, in Ihrer Apotheke eine Kundenkarte geben.

So tragen wir Apotheker sowie das pharmazeutische Fachpersonal in Ihrer Apotheke vor Ort dazu bei, die Arzneimitteltherapiesicherheit zu erhöhen, Doppelverordnungen zu vermeiden und Risiken zu minimieren.

Denn wir wollen, dass es Ihnen gut geht!

Herzlichst Ihre

 Regina Brewitzer
 und das gesamte Team.

Die Leber verzeiht viel – doch nicht auf Dauer

Das wichtigste Entgiftungsorgan hat über 500 Aufgaben

Wer auf der letzten Feier ein Gläschen zu viel getrunken hat, weiß, dass er spätestens nach zwei Tagen wieder fit war. Verantwortlich für diese rasche Regeneration war seine Leber, die für ihn zuverlässig die Entgiftung des Blutes übernommen hat. Wer seine Leber allerdings dauerhaft mit Giftstoffen überlastet, schädigt dieses wichtige Organ und es kann zu gefährlichen Lebererkrankungen kommen, bei denen die Entgiftungsfunktion stark eingeschränkt ist. Auch andere Erkrankungen, wie Diabetes mellitus oder Viruserkrankungen, können die Leber chronisch schädigen.

► Fortsetzung auf Seite 2



Verfärbte Zehennägel: nicht nur unschön, sondern auch ungesund!

Was man bei einer Nagelpilzerkrankung beachten sollte

Wenn die ersten warmen Frühlingsmorgentage nahezuholen, freut man sich wieder auf luftigere Bekleidung – auch an den Füßen. Doch unschöne, verfärbte Zehennägel, die von einem Nagelpilz befallen sind, machen einem da schnell einen Strich durch die Rechnung. Diese Erkrankung sollte in jedem Fall medizinisch behandelt werden, da Nagelpilz nicht von alleine wieder verschwindet. Im Gegenteil: Durch das oftmals feucht-warme Klima in Schuhen hat er – gut geschützt unter dem Nagel – optimale Überlebenschancen und kann sogar zu schwerwiegenden Bakterieninfektionen führen. Und: Er ist ansteckend.

Weisse Punkte auf den Nägeln

Wer unsicher ist, ob er an einem Nagelpilz erkrankt ist, kann von seinem Arzt eine Pilzkultur anlegen lassen. Aber man kann ihn auch gut selbst erkennen: Meist finden sich auf dem Nagel milchige Stellen, die sich gelblich oder sogar bräunlich verfärben. Oft beginnen diese am Nagelrand als kleine, halbrunde, längliche Weißfärbungen oder Punkte und wandern dann zur Nagelwurzel. Im fortgeschrittenen Stadium



verdickt sich die Nagelplatte und löst sich im Laufe der Zeit vom Nagelbett ab. Zu Anfang sind Betroffene meist schmerzfrei.

In Schwimmbädern und Sporthallen

Ca. 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden an Nagelpilz, oft lange Zeit unerkannt. Verantwortlich dafür sind Pilze, meist sogenannte Fadenpilze (Dermatophyten), die Hornmaterial für ihr Überleben benötigen. Sie finden

sich oft in Schwimmbädern, Sauna, Sporthallen, aber auch in infizierten Teppichen. Kaum sichtbare Verletzungen am Nagel bieten dem Nagelpilz eine gute Eindringmöglichkeit. Oft erfolgt eine Infektion aber auch über schon vorhandenen Haut-Fußpilz. Besonders gefährdet sind Personen mit einem geschwächten Immunsystem sowie Menschen mit Durchblutungsstörungen wie Allergiker, Raucher und Diabetiker.

Probierausschank

„Gesund abnehmen mit Multan figur-former“



4.-9. April

Mehr auf Seite 4.

Beratungstag

12. April

Besser gehen mit VIBRION Fußfedern



Mehr auf Seite 4.

Backrezept

Seite 4

Osterlamm zum Osterfrühstück!



Wie es geht auf Seite 4.

Nagellack aus der Apotheke Zur Behandlung von Nagelpilz wird der Nagel meist mit einem antimykotischen, unsichtbaren Nagellack aus der Apotheke behandelt, der ein Breitband-Antimykotikum enthält (z.B. Ciclopirox oder Amorolfin). Alternativ greift man zu einer Harnstoffsalbe, mit der der Nagel über einen längeren Zeitraum abgetragen und die darunter liegende infizierte Haut therapiert wird, so dass sich ein neuer gesunder Nagel bilden kann. Manchmal empfiehlt der Arzt auch die Einnahme von Antimykotika in Tablettenform.

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig eines

von 3 Gartenwerkzeugen für nur 0,99 €



nur 0,99 €

Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis 30.4.2011 und nur solange Vorrat reicht.

Cranberries - schon von den Indianern als Heilmittel verwendet



Heilkräuter und ihre Bedeutung in der Medizin

Entzündungshemmende und antioxidative Wirkung

Die leuchtend roten, glänzenden Cranberries sind traditionell in Nordamerika beheimatet. Schon vor 300 Jahren nutzten die indianischen Ureinwohner Amerikas die Heilkraft der Beeren zur Wundheilung und Schmerzlinde- rung. Ihren Namen, ursprünglich „Crane Berry“ (Kranichbeere), gaben ihr die europäischen Siedler an der Ostküste im 17. Jahrhundert, da die Blüte der Pflanze sie an den Kopf eines Kranichs erinnerte.

Beerenernte in Nordamerika

In Nordamerika werden Cranber- ries heute von Mitte September bis Anfang November geerntet. Hierzu setzen die Farmer kleine mähdre- scherähnliche Maschinen ein, um die heidelbeergroßen Beeren direkt von den Stielen der kniehohen Sträucher zu pflücken. Eine andere Methode ist die Nassernte, da die Cranberries wegen ihrer vier Luft- kammern „schwimmen“ können. Hierbei werden die großen Felder geflutet, die Beeren maschinell gelöst und anschließend abgesaugt, gesammelt und in die ganze Welt weitertransportiert.

Cranberries gegen Blasenentzündung

Die roten Beeren enthalten eine Vielzahl gesunder Wirkstoffe. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die wertvollen Inhalts- stoffe der Cranberries nachge- wiesenermaßen gegen akute Harnwegsinfektionen helfen. Die



säuerlich schmeckenden Beeren wirken bei regelmäßiger Einnahme sogar vorbeugend. Dies liegt daran, dass sie eine große Zahl sekun- därer Pflanzenwirkstoffe (Proantho- cyanidine - PAC) enthalten, die verhindern, dass die Bakterien sich überhaupt erst in der Blasen- wand einnisten. Sie werden einfach mit dem Harnfluss wieder ausge- schwemmt. Die Widerstandskraft der Blaseschleimhaut wird dabei positiv unterstützt.

Antioxidative Höchstleistung

Auch die antioxidativen Eigen- schaften der Cranberries sind unübertreffbar. Von allen handels- üblichen Früchten haben sie den höchsten Anteil an Antioxidantien, die wichtig für die Zellerneuerung und die Abwehr freier Radikale sind. Sie enthalten auch reichlich Vitamin C, A und K sowie Kalium. So wirken sie vorbeugend gegen Krebserkrankungen, Diabetes, Arteriosklerose, rheumatische Erkrankungen und vorzeitige Hautalterung und sie stärken das Immunsystem. Cranberries lassen sich schmackhaft für viele Gerichte, z.B. als Soße zu Wildgerichten oder in Kuchen zubereiten. Wer Cranberries regelmäßig einnehmen, aber den säuerlich schmeckenden Saft oder die Beeren nicht täglich zu sich nehmen möchte, kann sich in der Apotheke beraten lassen: Cran- berries gibt es hochdosiert auch in Kapsel-, Kautabletten- oder Pulverform.

In der nächsten Ausgabe:

Teufelskralle

Alpha-Liponsäure als Nervenschutz und Antioxidans

Bei Diabetes, Alzheimer-Demenz und zur Entgiftung

Seit man im Jahr 1951 Alpha- Liponsäure erstmals aus dem Lebergewebe isoliert hat, ist die Forschung sehr viel weiter gekommen: So wurde festgestellt, dass Alpha-Liponsäure, die der Körper nicht hinreichend selbst bilden kann, nicht nur bei Neu- ropathien (Nervenleiden) des Diabetikers hilft, sondern sich auch positiv auf die Stoffwech- selstörungen beim Typ-2-Dia- betes auswirkt. Zudem können viele weitere Erkrankungen günstig beeinflusst werden.

Alpha-Liponsäure in der Diabetiker-Therapie

Nicht nur für das Nervensystem, auch für den Zucker- und Ener- giestoffwechsel spielt Alpha- Liponsäure eine große Rolle. Gerade beim Typ-2-Diabetes wirkt sie der fortschreitenden Insulinresistenz entgegen. Ge- zielte Infusionsbehandlungen können die immunstimulierte Glukose-Aufnahme erheblich verbessern - sogar schon im Vorstadium. Bei autonomen Neuropathien, die oft Funkti- onsstörungen wichtiger Organe und Blutzuckerschwankungen zur Folge haben, hat sich Alpha- Liponsäure ebenfalls bewährt.

Geistig frischer bei Alzheimer-Demenz

Bei Alzheimer-Demenz sind Ge- hirnzellen durch die Ablagerung von Amyloiden (niedermolekula- ren Eiweißen) in ihrer Funktion beeinträchtigt. Ziel der meisten Medikamente ist die Erhöhung des Signalaustauschs zwischen den noch intakten Gehirnzellen. Alpha-Liponsäure wirkt hinge- gen sogar ursächlich: Es fördert die Regeneration und Reparatur von schon geschädigten Hirn- nervenzellen und kann daher er- gänzend eingenommen werden.

Entgiftung mit Alpha-Liponsäure

Auch giftige Schwermetalle, die beispielsweise in Zigaretten- rauch enthalten sind, werden von Alpha-Liponsäure gebunden und so über den Urin und Stuhl ausgeschieden. Sogar bei Queck- silbervergiftung und radioaktiver Strahlung ist eine positive Wir- kung vorhanden. Alpha-Lipon- säure wirkt im menschlichen Körper auf diese Weise auch als Leberschutz. Durch das Abfän- gen schädlicher freier Radikale ist sie ganz allgemein von großer Bedeutung für die Vorbeugung vor chronischen und altersbe- dingten Erkrankungen.

Fortsetzung von Seite 1:

„Die Leber verzeiht viel – doch nicht auf Dauer“

Unsere Leber ist ca. 1,5 bis 1,8 kg schwer und sitzt als gleichmäßig strukturiertes Organ hinter den Rippen im rechten Oberbauch- raum. Sie ist die größte Drüse, durch die pro Tag ca. 2.000 Liter Blut gepumpt werden. An ihr hängt die Gallenblase, die die von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit speichert und weitergibt.

Zuständig für viele Stoff- wechselvorgänge

Die Leber ist an fast allen Stoff- wechselvorgängen im Körper beteiligt. So wird beispielsweise das giftige Ammoniak, das im Darm entsteht, in unschädlichen Harnstoff umgewandelt. Die Leber bildet außerdem notwendiges Ei- weiß, speichert aber auch wichtige Nährstoffe und Vitamine und gibt diese später im Notfall an Organe und Zellen in unserem Körper

weiter. Auch den Cholesteringehalt des Blutes und Hormone (z.B. Insulin oder Vitamin D 3) hilft die Leber zu steuern. Auf diese Weise beeinflusst sie auch den Blutzuckerspiegel. Insgesamt übernimmt die Leber ca. 500 Einzelaufgaben für unseren Stoffwechsel.

Die Entgiftungszentrale unseres Körpers

Als wichtigstes Entgiftungsorgan filtert die Leber für uns Krankheits- erreger und schädliche Stoffe aus der Nahrung, damit diese nicht über den Darm in unseren Blut- kreislauf gelangen können. Das gesamte Blut wird über die Leber geleitet und dort entgiftet. Giftstof- fe wie Alkohol werden in der Leber durch Enzyme, die den Alkohol chemisch verändern, abgebaut. Hierzu benötigt die Leber allerdings mehrere Durchläufe, weshalb trotz allem Alkohol in die Zellen gelangt und diese schädigt. Pro Stunde kann sie so ein Gramm Alkohol pro 10 kg Körpergewicht in harmlose Stoffe verwandeln.

Optimale Fettverdauung

Während ihrer Arbeit produziert unsere Leber täglich ca. einen Liter Galle. Diese ist wichtig für die Regulierung des Fettstoffwechsels. Nach einem fettreichen Essen gibt die Gallenblase Gallensaft in den Zwölffingerdarm ab, wo er zum Abbau von Fetten benötigt wird. Ist die Gallensaftproduktion zu

gering, kommt es zu Störungen bei der Fettverdauung. Über- schüssiges Fett kann sich dabei auch dauerhaft in den Leberzel- len ablagern und zur Verfettung der Leber führen. Für die Fett- verarbeitung können pflanzliche Arzneimittel, die aufgrund ihrer Bitterstoffe die Verdauung an- regen, hilfreich sein. Diese sind beispielsweise Löwenzahnwur- zel, Schafgarbenkraut, Wermut oder Mariendistel.

Typische Lebererkrankungen

Je nach Art der Enzyme kann der Arzt bei einem erhöhten Enzym- spiegel im Blutserum auf die Art einer Lebererkrankung schlie- ßen. Zellschäden an der Leber können durch Virusinfektionen (Leberentzündung wie Hepatitis A, B oder C), Alkohol, Tumore und Vergiftungen bedingt sein. Bei chronischen Lebererkrankungen ist die Entgiftungsleistung der Leber stark eingeschränkt, so dass ammoniakreiches Blut ins Gehirn gelangt und dort eine Stö- rung der Gehirnfunktion verur- sacht. Eine andere Erkrankungs- form, die Fettleber, kann durch Übergewicht, Alkoholismus, einseitige Ernährung, aber auch durch Diabetes mellitus (Typ-2) bedingt sein. Die Leberzirrhose, durch überhöhten Alkoholkon- sum, aber durch auch Entzün- dungen, Stoffwechselstörungen

oder schwere Herzschwäche ausgelöst, äußert sich in einer Verknotung, Wucherung und anschließenden Schrumpfung der Leber aufgrund ihres Versuchs, die Zerstörung von Leberzellen zu kompensieren.

fettarme Mischkost, orientiert an Mittelmeerländern, empfehlens- wert. Nicht zu vergessen ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag. Um den Stoffwechsel anzu- kurbeln und Übergewicht bzw.



Aktiver Leberschutz

Bekannt ist, dass regelmäßiger Alkoholgenuss die Leber schä- digt. Die Empfehlungen der WHO lauten derzeit: maximal 30 Gramm Alkohol pro Tag für Männer, 20 Gramm für Frauen (vgl. 10 Gramm entsprechen ca. 1/8 Liter Wein oder 1/4 Liter Bier). Mindestens zwei bis drei Tage pro Woche sollten alkoholfrei bleiben. Um einer Fettleber vor- zubeugen, ist eine ausgewogene

einer Leberverfettung vorzubeu- gen, ist mehrmalige sportliche Betätigung pro Woche wichtig. Wenn Sie all diese Punkte beach- ten, kann Sie Ihre Leber auch in Zukunft so zuverlässig unterstüt- zen wie bisher!

TIPP:

Ist Ihre Leber fit? Machen Sie den Leber-Check! Fragebögen dazu gibt es bei uns in der Apotheke.



Unser Gesundheitstipp des Monats!

Hellem Hautkrebs vorbeugen

Effektiver Sonnenschutz gegen UVA- und UVB-Strahlen

Jedes Jahr erkranken 240.000 Menschen neu an hellem Hautkrebs – mit steigender Tendenz. Er ist die häufigste Krebsneuerkrankung in Deutschland und gilt als klassische Folgekrankheit von übermäßiger Sonneneinstrahlung.

Woran erkennt man hellen Hautkrebs?

Heller Hautkrebs macht sich am Anfang als sogenannte aktinische Keratose bemerkbar. Ein paar rote Flecken und eine

zunehmende Gelb- oder Braunfärbung der Haut, die sich rau anfühlt, sind typisch. Oft wird dies für Altersflecken gehalten. Eine andere Erscheinungsform sind schuppige Hautmale, die sich von der Oberfläche abheben (Plattenepithelkarzinom). Auch kleine rötliche Knoten, die in die Fläche wachsen können und einen kleinen Randwall haben, sind Anzeichen für hellen Hautkrebs (Basalzellkarzinom).

Wer ist besonders gefährdet?

Neben hellhäutigen Menschen sind auch Personen, die viel im



Freien arbeiten wie z.B. Bauarbeiter, gefährdet. Auch Menschen, die im Hochgebirge oder in Äquatornähe Urlaub machen, müssen aufpassen. Dass Solarien schädlich auf die Haut wirken, ist mittlerweile

bekannt. Personen mit stark geschwächtem Immunsystem (z.B. mit rheumatoider Arthritis) sind ebenfalls eher in Gefahr.

Wie kann man sich schützen?

Auch wenn man hellen Hautkrebs im Anfangsstadium meist gut behandeln kann, ist der Schutz vor den schädlichen UVA- und UVB-Strahlen am wichtigsten. Es gibt inzwischen Hautcremes, die jeden Tag aufgetragen werden können. Unerlässlich ist wasserfester Sonnenschutz bei Urlaubsreisen, die als Badeurlaub oder Sporturlaub mit Outdoor-Aktivitäten geplant sind.



Heidi Flieler

Frau Heidi Flieler

Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Dann besuchen Sie uns, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

12.4.2011

Fußprobleme? Sie wollen zukünftig Ihre Fußprobleme vergessen?

Beratung

VIBRION – Federn helfen schon 2 Millionen Kunden bei Fußproblemen. Sie führen zu einer spürbaren Entlastung für Rücken, Knie und Füße.

Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit sich bei uns zu informieren. Selbstverständlich kostenlos. Wir laden Sie herzlich zu einer Beratung durch einen Fußspezialisten der Firma Fußgold ein.

Termin: Dienstag, der 12.4.2011 von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr
Ort: Fontana Apotheke Heilsbronn



Die VIBRION® – Fußfeder

Fußgold® seit 1951

4.4. - 9.4.2011

Gesund abnehmen mit Multan figur-former

Kommen Sie in der Aktionswoche zu unserem **Probier-Ausschank** mit Multan figur-former in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Wir geben Ihnen **Tipps und weitere Rezeptmöglichkeiten um sich gesund und figurbewusst zu ernähren.**

Mit Multan, nach der neuen Dr. Markert-Diät, können Sie überflüssiges Körperfett effektiv ohne Jojo-Effekt abbauen. Der bekannte Ernährungsspezialist Dr. Markert entwickelte die leicht verdauliche Eiweißformel für Multan, bei der die Kalorienverbrennung auf natürlichem Wege angeregt wird, ohne Muskelmasse abzubauen.



Aktionspreis
€ 24,95
pro Dose
Multan

Unser Duft des Monats: April

Grapefruit-Salbei

Gerade im Frühling nach der kalten Jahreszeit braucht unser Körper wieder neue Lebensenergie. Schöpfen Sie Kraft und Vitalität durch die Aromatherapie!

Die fruchtig-herbe Duftmischung mit Grapefruit, Salbei und Zitrone belebt Körper, Geist und Seele. Erfrischende Grapefruit und Zitrone vertreiben Frühjahrsmüdigkeit, sind konzentrationsfördernd und heben die Stimmung bei wechselhaftem Aprilwetter. Biologisches ätherisches Salbeiöl wirkt reinigend und klärend.

Duftrezept:

Entschlackendes Meersalzbad „Frühling“:
200g Totes Meersalz
6 Tropfen Zypresse
6 Tropfen Zitrone
evtl. 3 Tropfen Myrte Äden oder Wachholder



PRIMAVERA®

Ein leckeres „Osterlamm“ für Ihr Osterfrühstück

Überraschen Sie Ihre Lieben zum Osterfrühstück doch dieses Jahr mit zwei leckeren „Osterlämmchen“. Sie sind schön saftig und eine gute Ergänzung zum traditionellen Osterbrot.

ZUBEREITUNG:

Margarine mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Zucker, Salz, Vanillezucker, Eier und Rum zufügen. Anschließend das mit Backpulver gemischte Mehl und die Speisestärke zugeben und kurziterrühren. Haselnüsse zufügen und alles gut mischen. Nun den Teig halbieren. Osterlamm-Backform mit Margarine einfetten, die eine Teighälfte einfüllen. In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene legen. 45 Minuten bei 200 Grad backen. Anschließend das zweite Lamm genauso backen. Osterlamm auskühlen lassen und aus der Form entnehmen. Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft mischen. Glasur gleichmäßig auf die Osterlamm streichen und sofort reichlich mit Kokosflocken bestreuen. Ein schönes Osterfest!



ZUTATEN

(für 2 Osterlämmchen)

TEIG:

150 g Margarine
150 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
3 Esslöffel (EL) Rum
150 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver
150 g Mehl
75 g gemahlene Haselnüsse

GLASUR:

75 g Puderzucker
2 EL Zitronensaft
2 gehäufte EL Kokosflocken (20 g)
Außerdem: 1 Osterlamm-Backform



Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Konzept & Umsetzung: Grünlee – Agentur für visuelle Kommunikation, Nürnberg. 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.



FONTANA Apotheke
Apothekerin
Regina Brewitzer
Fürther Straße 29
91560 Heilsbronn

Tel. 09872 - 95 72 72 - 0
Tel. 08000 - 366 82 62 (freecall)
Fax 09872 - 95 72 72 - 9
info@fontana-apotheke.de
www.fontana-apotheke.de
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.00 – 18.30 Uhr
Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Nützliche Rufnummern

- Rettungsdienst: 112
- Ärztl. Bereitschaftsdienst: 01805 - 19 12 12
- Giftnotruf: 0911 - 39 82 451
- Apotheken-Notdienst: 0800 - 00 - 22 833