

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,

Hätten Sie's gewusst? Arzneimittelfälschungen machen mehr als zwei Drittel aller Waren aus, die im Postverkehr vom Zoll an den EU-Außengrenzen beschlagnahmt werden. Ein vom EU-Kommissar für Steuern und Zollunion für 2010 vorgelegter Bericht zeigt wieder einmal, dass der Online-Verkauf eine spektakuläre Erhöhung der Sicherstellungen im Postverkehr verursacht hat. Demnach haben sich die Postbeschlagnahmungen seit 2009 verdreifacht. Laut EU-Zollstatistik 2010 stammt der Großteil der Arzneimittelfälschungen aus Indien, China und Hongkong. In rund 1.800 Beschlagnahmungenfällen an den EU-Außengrenzen wurden 3,2 Mio. gefälschte Arzneimittel aufgegriffen, deren Originalwert mit rund 26,6 Mio. Euro beziffert wird. Was man in Anbetracht dieser Zahlen und des Schadens für die Wirtschaft nicht übersehen darf, ist jedoch das größte Problem, das durch den Internethandel mit Arzneimitteln und die dadurch weltweit verbreiteten Arzneimittelfälschungen verursacht wird: die Gefährdung Ihrer Gesundheit!

Die Apotheke um die Ecke bleibt die sicherste Quelle für geprüfte Qualität. Jahrelange Erfahrung, fachliche Kompetenz und höchste Aufmerksamkeit setzen unsere verantwortungsbewussten MitarbeiterInnen jeden Tag für Ihre Sicherheit ein – und dank unserer monatlichen Angebote können Sie bei uns genauso günstig einkaufen wie im Internet.

Gehen Sie deshalb beim Thema Gesundheit auf Nummer Sicher – in Ihre Apotheke vor Ort!

Herzliche Grüße

 Ihre Regina Brewitzer
 und das gesamte Team.

Windpocken und Gürtelrose: Herpesviren sind Verursacher

Wie kann man sich schützen?

Kinder fürchten die unangenehm juckenden Windpocken, Erwachsene können an der oft schmerzhaften Gürtelrose erkranken. Nur wenige wissen, dass beide Krankheiten die gleiche Ursache haben, eine Infektion mit dem Varizella-Zoster-Virus. Dabei schützt eine Windpockenerkrankung im Kindesalter nicht vor einem späteren Ausbruch von Gürtelrose. Im Gegenteil: Wenn das Immunsystem aus verschiedenen Gründen geschwächt ist, wird das Virus aktiv und bahnt sich einen Weg von den Nervenbahnen des Rückenmarks zur Haut



und verursacht hier Bläschen. Jeder 5. Erwachsene erkrankt einmal daran.

► Fortsetzung auf Seite 2

Arzneimittelfälschungen aus dem Internet

Zoll warnt vor gefährlichen Medikamenten und gefälschten Testsiegeln

Apotheker warnen seit langem. Nun hat auch die EU im Februar 2011 reagiert und dem Einschleusen illegaler Medikamente durch die Einführung eines neuen Authentifizierungssystems den Kampf angesagt. Innerhalb von anderthalb Jahren soll die neue EU-Richtlinie in Deutschland umgesetzt werden. Denn Tabletten aus dem Internet sind durch die große Anzahl von Beimengungen falscher Wirksubstanzen stark gesundheitsgefährdend.

Gefälschte Testsiegel „Note sehr gut“

Wer im Internet Medikamente kauft, läuft Gefahr, nicht nur falschen Informationen, gefährlichen Arzneimitteln, sondern sogar gefälschten Testsiegeln ausgesetzt zu sein. So wurde bekannt, dass Fälscher 2010 das Logo der Stiftung Warentest missbraucht hatten, um einem Internetportal im Bereich sogenannter „Potenzmittelapotheken“ die Note „sehr gut“ zu verleihen.

Lebensgefährliche Medikamentenplagiate im Internet

Der normale Kunde kann seriöse von unseriösen Angeboten im Internet kaum unterscheiden.



So hat das BKA kürzlich ca. 100 Internetseiten identifiziert, auf denen mutmaßliche deutsche Anbieter illegale Arzneimittel verkaufen. Die Betreiber sitzen zumeist im Ausland und vertreiben nicht nur illegale, sondern auch gefährliche Arzneimittel an arglose Kunden. Im Jahr 2010 konnte der Zoll als Verstoß gegen das Arzneimittelgesetz ca. drei Mio. Tabletten, eine Tonne Arzneipulver und 14 Mio. Ampullen sicherstellen. Die Herkunftsländer waren hauptsäch-

lich Indien (68%), Hongkong, Iran, China und die Seychellen.

Riesiger Schwarzmarkt boomt

Für Kriminelle lohnt sich der illegale Arzneimittelhandel offenbar. So kostet ein Kilo Plagiat des Lifestyle-Arzneimittels Viagra® auf dem Schwarzmarkt ca. 90.000 €. Zum Vergleich kostet ein Kilo Kokain ca. 65.000 €, Heroin 50.000 €, Marihuana 8.000 € und Ecstasy 1.300 €

Unser Duft des Monats

 Limette Bio
 Mehr auf Seite 4.


September

Gewinnspiel

 Zum Schulbeginn
 schnell noch tolle
 LYRA-Schulstart-Pakete
 gewinnen!

 Mehr dazu
 auf Seite 4.


September

(Stand 2008, Quelle: ABDA). Der Handel mit gefälschten Arzneimitteln spielt sich überwiegend im Internet ab. Patienten haben also allen Grund, die Internetportale zu meiden, da eine Bestellung gefälschter Arzneimittel sogar lebensgefährdend sein kann, wenn die deklarierten Inhaltsstoffe nicht dem tatsächlichen Inhalt entsprechen.

Sicherer Einkauf in der Apotheke um die Ecke

Wer sicher gehen möchte, auch wirklich das Medikament zu erhalten, das er benötigt, sollte in die nächste Apotheke in seinem Wohnort gehen. Laut Bundeskriminalamt sind Fälschungen hier die absolute Ausnahme.

Gutschein

 Gegen Vorlage erhalten
 Sie einmalig

 Giotto-Farbstifte
 für nur 0,49 €

 nur
 0,49 €


Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis 30.9.2011 und nur solange Vorrat reicht.

Chili & Co: Die Scharfmacher mit Gesundheitseffekt

Heilkräuter und ihre Bedeutung in der Medizin

Bei Chili denkt man an leckeren mexikanischen Eintopf oder scharfe asiatische Soßen. Aber „Chili“ umfasst die ganze Gruppe der Paprika (*Capsicum L.*). Peperoni, Pfeffer, Pfefferoni, Peperoncini...

Im Deutschen wurde der Begriff Paprika im 19. Jahrhundert aus dem Ungarischen übernommen. Der Name „Chili“ stammt etymologisch aus der Nahuatl-Indianersprache der atztekischen Ureinwohner Mexikos und bezeichnete Chilischoten. Sie setzten diese bereits als Heilmittel ein, z.B. bei Zahnschmerzen und Arthrose.

Paprika wird heute weltweit angebaut

Ursprünglich kommt Paprika aus Mittel- und Südamerika und wurde u.a. durch Vögel, die den Samen aufnehmen und unverdaut wieder ausscheiden, weiterverbreitet. Die krautigen Pflanzen können Wuchshöhen bis zu 150 cm erreichen. Paprika gehören zur Gruppe der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Sie wachsen auf sandigen und lehmigen Böden und werden heutzutage weltweit in tropischen und gemäßigten Zonen angebaut. Die weißlichen, grünlichen oder violetten Blüten in Kelchform können ganzjährig in Blüte stehen. Die reifen Paprika-Früchte – botanisch gesehen eigentlich



Beeren – in unterschiedlichen Rottönen haben ein spitz- oder kegelförmiges Aussehen und sind nach 50 bis 200 Tagen ausgereift.

Capsaicin sorgt für die verschiedenen Schärfegrade

Capsaicin und Capsiacin sind die Inhaltsstoffe der Paprika, die für die besondere Schärfe sorgen. Capsaicin wirkt verdauungsfördernd, appetit-, kreislauf- und stoffwechsellregend. Auch die Geschmacksnerven werden durch die Reizung der Mundschleimhaut besonders angeregt. Da unsere Zunge nur die Geschmäcker süß, salzig, bitter und sauer unterscheiden kann, ist die Erfahrung von „scharf“ eher ein Gefühl des Brennens. Dies liegt daran, dass Capsaicin sich an die Schmerzrezeptoren der Mundschleimhaut bindet. Auch Hitzewallungen werden hierdurch ausgelöst. Ein Effekt, den sich Menschen in südlichen Ländern zunutze machen, weil durch das Schwitzen ein kühlender Effekt ausgelöst wird. Die sog. Scoville-Scala gibt übrigens den Schärfe-grad eines Gerichts mit Paprika-

sorten an. Dabei sind 0 bis 500 als mild, Cayennepfeffer beispielsweise mit 5.000 bis 50.000 als scharf und Habanero-Chili mit 100.000 als extrem scharf anzusehen.

Zur Therapie von Halsschmerzen und Muskelverspannungen hilfreich

Bei äußerer Anwendung wirkt Capsaicin durchblutungsfördernd und kommt bei Muskelverspannungen und Gelenksbeschwerden mittels Rheuma-Salbe oder ABC-Pflaster zum Einsatz. Auch bei virenbedingten Hals- oder Racheninfektionen (Tonsillitis, Pharyngitis oder Laryngitis) mit unangenehmen Halsschmerzen dient Capsaicin der Linderung und Hemmung der Entzündungsreaktion. Es verhindert die Ausbreitung der Infektion und stärkt das Immunsystem. Empfindliche Menschen mit Magen-Darm-Problemen sollten Paprika vorsichtig genießen.

In der nächsten Ausgabe:

Kürbis – Jetzt im Herbst hat Kürbis Saison. Er schmeckt nicht nur lecker sondern ist auch sehr gesund...

Was ist der Quickwert? Wer sollte ihn kennen?

Marcumarpatienten müssen regelmäßig kontrollieren
Patienten erhalten von ihrem Arzt zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall oftmals das Gerinnungsmittel Marcumar (bzw. Generikum), um die Bildung von Thrombosen und Blutgerinnseln zu verhindern und die Blutgefäße wieder durchlässiger zu machen. Marcumar „bremst“ aber das körpereigene Gerinnungssystem und bedarf daher besonderer Beobachtung.

Wie schnell wirkt Marcumar?

Die richtige Dosis von Marcumar muss zu Anfang vom Arzt durch Kontrollen genau austariert werden, weil es bei jedem Patienten unterschiedlich wirkt und seine gerinnungshemmende Wirkung erst nach zwei bis drei Tagen erreicht. Die Halbwertszeit liegt bei 6,5 Tagen, d.h. nach sechs Tagen wirkt es immer noch zur Hälfte. Dies ist wichtig, wenn Operationen anstehen und Marcumar vorübergehend abgesetzt werden muss.

Quickwert und INR-Wert sind wichtig

Am Anfang überprüft der Arzt bei seinem Patienten, wie viel Marcumar wirklich in die Blutbahn gelangt. Die Bestimmung des Quickwerts durch das Labor sagt dabei aus, wie das derzeitige Gerinnungsverhalten des Blutes ist. Ein Quickwert von

X (%) bedeutet, dass das Gerinnungssystem des Patienten X % der Gerinnungsaktivität eines Nicht-Marcumar-Patienten hat. Der Arzt bestimmt die optimale Höhe dieses Wertes. Er sollte möglichst stabil gehalten werden. Die WHO hat anstelle des Quickwertes den sog. INR-Wert (Internationale Normale Ratio) als offiziellen internationalen Standard eingeführt. Patienten können ihren Quickwert oder INR-Wert heute auch selbst bestimmen. Der behandelnde Arzt ist von Anfang an der Partner im Gerinnungsselbstmanagement. In Einzelfällen (z.B. bei berufstätigen Personen, welche nicht regelmäßig zu einer Messung beim Arzt gehen können) kann das Gerät von der Krankenkasse übernommen werden. Vorher muss allerdings eine Schulung absolviert werden. Der Umgang mit dem Gerät und die Anpassung der Werte müssen in jedem Fall geübt werden. Es ist einfach und funktioniert schnell und zuverlässig.

Blutgerinnungspass immer mit sich tragen

Patienten müssen jede Einnahme weiterer, auch rezeptfreier Medikamente oder Vitamine mit dem Arzt besprechen. Wichtig ist, den Blutgerinnungspass immer mit sich zu führen, damit im Falle von Unfall oder Verletzung korrekt behandelt werden kann.

Fortsetzung von Seite 1:

„Windpocken und Gürtelrose: Herpesviren sind Verursacher“

Was sind Varizella-Zoster-Viren?

Das Varizella-Zoster-Virus gehört zur Gruppe der Herpesviren. Es wird durch Tröpfcheninfektion leicht übertragen. Bei Erstkontakt kommt es nach 14 bis 16 Tagen zu Windpocken, die mit Fieber, juckendem Hautausschlag und Bläschenbildung einhergehen. Nach Abklingen der Krankheit steigen die Erreger an den Nervenbahnen in der Nähe des Rückenmarks auf und verbleiben dort lebenslang.

Durch eine – oft auch altersbedingte – Schwächung des Immunsystems kann das Virus sich plötzlich wieder vermehren. Dann kann es im Bereich des Körperstamms zum Ausbruch der Gürtelrose kommen.

Für wen sind Windpocken gefährlich?

Auch wenn Windpocken in der Regel harmlos verlaufen, können sie für Menschen mit schwachem Immunsystem gefährlich sein.

Dies gilt für Babys, insbesondere für Neugeborene durch eine Übertragung während der Geburt, wenn die Mutter infiziert ist. Wenn Schwangere sich zwischen der fünften und 24. Schwangerschaftswoche mit dem Varizella-Zoster-Virus anstecken, kann das beim Ungeborenen das „fetale Varizellensyndrom“ auslösen, welches zu Fehlbildungen oder Schäden an Augen und Nervensystem führt. Bei Erkrankungen im Kindesalter kommt es seltener zu Komplikationen. Möglich ist aber eine Narbenbildung durch bakterielle Superinfektionen. Auch kann es zu einer Varizellen-Pneumonie, d.h. Lungenentzündung kommen. Schäden am zentralen Nervensystem durch eine Reizung der Hirnhäute, aber auch an Organen wie Herz, Niere und Leber kommen relativ selten vor.

Wo und wie oft kann man sich anstecken?

Normalerweise ist man nach einer Infektion mit Windpocken lebenslang immun. Allerdings kommt es in ein bis zwei Prozent der Fälle zu einer erneuten Ansteckung. Die Gürtelrose tritt normalerweise ebenfalls nur einmal im Leben auf, die Viren können aber bei entsprechend schlechter Immunverfassung wieder reaktiviert werden. Varizella-

Zoster-Viren sind hochansteckend, so dass sich neun von zehn Personen infizieren, wenn sie nicht immun sind. Die Tröpfcheninfektion, aber auch eine Schmierinfektion durch Kontakt mit den virushaltigen Bläschen ist der klassische Übertragungsweg. Betroffene Personen sind bereits ansteckend, wenn man noch keine Symptome sehen kann. Wenn jemand in der Familie erkrankt ist, sollte man für besonders gute Hygieneverhältnisse sorgen, da das Virus auch kurze Zeit außerhalb des Körpers überleben kann. Bei Gürtelrose-Patienten ist nur der Bläscheninhalt infektiös. Wenn die Bläschen verkrustet sind, ist die Ansteckungsgefahr vorüber.

Bei typischen Gürtelrose-Symptomen schnell zum Arzt

Für Gürtelrose gilt, dass das Virus umso besser in den Griff zu bekommen ist, je schneller der Betroffene mit einem virushemmenden Medikament behandelt werden kann. Auf diese Weise können Begleiterkrankungen wie z.B. Neuralgien meist vermieden werden. Gürtelrose zeigt sich in einem von der Wirbelsäule ausgehenden halbseitigen oder gürtelförmigen Hautausschlag mit rötlichen Bläschen, die mit wässriger Flüssigkeit gefüllt sind. Aber schon zwei bis drei Tage vorher können

teils unangenehme Nervenschmerzen und Brennen der Haut an den entsprechenden Stellen auftreten. Meist ist die Gürtelrose im Bereich der Brust zu finden, es können aber auch andere Körperteile wie Rücken, Arme, Beine, Gesicht, Gehörgang, Augen und Genitalien sowie in schweren Fällen sogar das ganze Nervensystem betroffen sein. Auch nach dem Abheilen der Bläschen (ca. sieben Tage) können noch für einige Wochen Nervenschmerzen bestehen.

Behandlungsmöglichkeiten bei Windpocken und Gürtelrose

Bei Windpocken wird nur symptomatisch zur Linderung des Juckreizes und zum Austrocknen der Bläschen behandelt. Hier kommen Lotionen mit Zinkoxid oder Gerbstoffen bzw. Polidocanol zur Anwendung. Diese können auch bei Gürtelrose eingesetzt werden. Wenn Kinder über starken Juckreiz klagen, kann die zusätzliche Gabe eines Antihistaminikums hilfreich sein. Bei Gürtelrose ist meist auch ein virushemmendes Medikament nötig. Gegen die unangenehmen Nervenschmerzen gibt es eine Vielzahl an Schmerzmitteln, die der Arzt je nach Ausprägung verordnen kann.



Gesundheitstipp des Monats

Mineralstoffe für Sportler – Was ist sinnvoll, was nicht...

Viele Freizeitsportler treiben regelmäßig und oft auch anspruchsvoll Sport. Doch wenn

es um eine gesonderte Mineralstoffzufuhr geht, scheiden sich die Geister: Was ist wirklich sinnvoll?



Schwitzen schwemmt Mineralstoffe und Spurenelemente aus

Kalium, Zink, Magnesium und Eisen: Das sind die Stoffe, die der Körper durch Schwitzen beim Sport verliert – natürlich in unterschiedlichem Ausmaß und abhängig von der körperlichen Beanspruchung. Unser Körper kann Mineralien und Spurenelemente nicht selbst herstellen. Wer regelmäßig trainiert oder ab und zu an Wettkämpfen teilnimmt, sollte über eine gezielte Mineralstoffzufuhr nachdenken.

Welche Mineralstoffe sollten Sportler verstärkt zu sich nehmen?

Sportliche Leistungsminderung, längere Regenerationsphasen und

höhere Infektanfälligkeit können Zeichen dafür sein, dass der Körper zu wenig Nährstoffe zur Verfügung hat. Kalium ist wichtig für die Zellfunktion. Kaliumreiche Nahrungsmittel wie z.B. Bananen können helfen. Der Zinkbedarf von Ausdauer- und Leistungssportlern kann bis zu doppelt so hoch liegen wie bei Nicht-Sportlern. Apotheker empfehlen daher eine Zufuhr von 30 mg Zink pro Tag. Auch bei Magnesiummangel (Wadenkrämpfe!) oder Eisenmangel (typisch bei sportlichen Frauen), der die Sauerstoffversorgung der Zellen beeinflusst, lässt man sich am besten in der Apotheke beraten.



Martina Zeitler

Martina Zeitler
(PTA)

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

Unser Duft des Monats

Limette bio

Erfrischend spritziger Duft für warme Sommertage. Probieren Sie doch mal Mineralwasser „mit Geschmack“, aber ohne künstliche Aromen. Einfach 1-2 Tropfen Limettenöl bio (oder Zitrone bio) in 1 Flasche Mineralwasser geben und umschütteln.

Unser Rezept-Tipp:

Fruchtig leichte Limetten-Quark-Schnitten mit Trauben

Biskuitteig:

4 Eier, 100g Rohrzucker, 90g Bio-Weizenmehl, 1EL Speisestärke

Eier mit Rohrzucker schaumig rühren, Mehl und Speisestärke vorsichtig unterziehen; Blech mit Backpapier auslegen und Masse darauf verteilen; ca. 10-15 Min. bei 170°C backen; Papier abziehen, den Teig halbieren und auskühlen lassen.



September

Limettencreme: 250g Quark, ca. 50g Rohrzucker (evtl. mehr, je nach Geschmack), 2-3 EL Sahne, 4 Tr. Limettenöl bio

Zutaten gut vermengen; die Limettencreme auf einer Hälfte des Biskuitbodens verteilen und mit halbierten Trauben belegen. Mit der zweiten Biskuihälfte abdecken, mit Puderzucker bestreuen und in Schnitten schneiden.

Mit freundlicher Unterstützung von

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Zum Schulbeginn schnell noch ... tolle LYRA-Schulstart-Pakete gewinnen!



Wenn die Schule jetzt beginnt, geht doch alles gleich viel leichter, wenn man eine ganz neue Mal- und Schreibausrüstung mit in der Schultasche hat: Ein Blick ins Mäppchen... frisch gespitzte Buntstifte in leuchtenden Farben, Spitzer, Radierer – da macht alles gleich nochmal so viel Spaß! An all das haben wir gedacht, als wir für dieses Gewinnspiel die LYRA-Schulstart-Pakete für euch zusammengestellt haben.



Mit etwas Glück könnt ihr eines davon gewinnen!

Das Paket besteht aus:

- 1 Etui mit 6 GROOVE Triple 1 Farbstiften
- 1 GROOVE Triple 1 Spitzer
- 1 Etui mit 10 GROOVE Farbstiften
- 1 GROOVE Bleistift
- 1 GROOVE Doppelspitzer
- 1 Deckfarbkasten
- 1 Radierer

Das Besondere dabei:

3 Stifte in 1 – der GROOVE Triple 1 kann verwendet werden als normaler Farbstift, als Wachsmalcreide und als Aquarellstift. Er ist ein Alleskönner – somit ist eurer Fantasie keine Grenze gesetzt.

Durch die besondere Dicke (15 mm) und die dreiflächige Form liegt der GROOVE Triple 1 toll in der Hand. Die dicke Mine von 10 mm erlaubt langes Malen und Gestalten. Die ergonomischen Groove Triple 1 Farbstifte sind genauso wie die GROOVE Farbstifte für Links- und Rechtshänder geeignet und haben extra rutschfeste Griffmulden für die richtige Haltung. Die Stifte haben ein extra Feld zum Eintragen eures Namens. Sie sind besonders bruchfest und aus natürlichem Holz von umweltgerecht und nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

Mehr Infos findet ihr auch unter www.lyra-groove.de

GEWINNSPIEL

Welche 3 Eigenschaften besitzt der GROOVE® Triple 1?

Antwort einfach auf eine Postkarte schreiben, Namen und Adresse nicht vergessen, und dann an folgende Anschrift schicken:

FONTANA Apotheke
Fürther Straße 29
91560 Heilsbronn

Nächster Lyra Fabrikverkauf ist am 09.09.2011, von 12 – 18 Uhr im Süd-West-Park Gebersdorf, Willstätter Straße 54-56, 90449 Nürnberg!

Einsendeschluss ist der 1. Oktober 2011

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name und Anschrift werden ausschließlich für die Gewinnbenachrichtigung sowie für Versand und Bereithaltung des Gewinns verwendet.

Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Konzept & Umsetzung: gruenklee – kommunikation.design, 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: 19 112
- Ärztl. Bereitschaftsdienst: 01805 - 19 12 12
- Giftnotruf: 0911 - 39 82 451
- Apotheken-Notdienst: 0800 - 00 - 22 833