



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,

Alle Jahre wieder – steht Weihnachten viel zu schnell vor der Tür. Wollten Sie nicht auch eigentlich schon alle Geschenke ohne Stress gekauft haben und sich nicht wieder in letzter Minute durch die Geschäfte kämpfen müssen?

Wie das meistens so ist mit den guten Vorsätzen – es bleibt bei den Vorsätzen.

Falls Sie also im Dezember noch nicht wissen, was Sie Ihren Liebsten schenken sollen – wie wäre es dieses Jahr statt der üblichen Socken und Krawatten mit etwas besonders Wertvollem – einem Geschenk für die Gesundheit aus Ihrer Apotheke? Hochwertige Vitaminkuren, besonders verträgliche Kosmetik, ein anregendes ätherisches Öl oder ein besonderer Tee – die Auswahl ist überraschend vielfältig.

Stressfreies Einkaufen ist bei uns garantiert, wir beraten Sie gerne und verpacken Ihre Schätze natürlich auch für Sie.

Und Sie können die gesparte Zeit nutzen, um die Vorweihnachtszeit genießen zu können, Plätzchen zu backen und über die Weihnachtsmärkte zu schlendern – mit Ihren Liebsten.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf ein gesundes Jahr 2012,

Herzliche Grüße

Ihre Regina Brewitzer
und das gesamte Team.



Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.

Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:

Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.

Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.

Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.

Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

aus: Elli Michler, „Dir zugehört“ Wunschgedichte
© Don Bosco Verlag, München 2010, 20. Auflage



Unser Duft des Monats

"Sternschnuppe"

Mehr dazu
auf Seite 4.

Dezember

Schwedischer Weihnachtspunsch

Süffiger "Einheizer"
aus dem hohen
Norden

Mehr dazu auf Seite 4.



Gesundheitstipp des Monats

Baden wie
Cleopatra...

Seite 4

Mehr dazu auf Seite 4.



Gutschein

Gegen Vorlage erhalten
Sie einmalig

Wunderkerzen
für nur 0,99 €



nur
0,99 €

Und Schokolade ist DOCH Medizin ...

Das „braune Gold der Azteken“ ist nicht nur lecker, sondern auch gesund

Heimlich haben wir es doch immer schon gewusst: Schokolade hebt nicht nur unsere Laune, sondern ist auch gesund!

Dass die Inhaltsstoffe, die im Kakao enthalten sind, auf vielfältige Weise positiv auf unsere Gesundheit wirken, wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Diese Wertschätzung haben uns schon die Azteken im 14. Jahrhundert vorgelebt, bei denen Kakaobohnen als Opfertgaben, Zahlungsmittel und Zutat von Gewürzgetränken im Einsatz waren. Ein Grund mehr, gerade in der Weihnachtszeit die Schokolade zu genießen!

Bei den Azteken als göttliches Geschenk verehrt

Der Kakaobaum (Theobroma cacao L.) gehört zur Familie der Malvengewächse (Malvaceae). Ausgrabungen in Mittelamerika lassen vermuten, dass die Pflanze bereits 1100 v. Chr. angebaut wurde. Die Azteken betrachteten Kakao als Geschenk des Gottes Quetzalcoatl, welches die spanischen Eroberer von dort später nach Europa mitbrachten. Lange Zeit wurden Kakaoplantagen durch Sklaven in den europäischen Kolonien in Übersee bearbeitet. Heutzutage wird Kakao in tropischen Gebieten mit feuchtwarmem Klima kultiviert.



Auf Plantagen im Schatten angebaut

Um optimale Wachstumsbedingungen im Schatten zu haben, werden die immergrünen Kakaobäume in Plantagen auf zwei bis sechs Meter Höhe gekürzt. Trotz relativ langer Pfahlwurzeln haben sie einen nur ca. 20 cm dicken Stamm, an dem mehrmals im Jahr neue Blätter austreiben. An ihm und an den Ästen sitzen ganzjährig kleine Blüten, die aus fünf roten Kelchblättern und fünf gelblich-weißen oder rötlichen Blütenblättern bestehen. Die reifen Kakaofrüchte von gurkenähnlicher, bis zu ca. 25 cm langer Form, sind gelb bis rotbraun und haben eine ledrig-holzige Oberfläche. In ihnen befinden sich ca. 25 bis 50 bohnenförmige Samen, die Kakaobohnen.

Kakaoaroma erst nach der Gärung

Da die Kakaobohnen eine hohe Zahl an Bitterstoffen enthalten, sind zur Kakaogewinnung einige Arbeitsschritte nötig: Mit Macheten werden die Früchte aufgeschlagen und ausgebreitet. Das

weiße, zuckerhaltige Fruchtfleisch beginnt zu gären, wodurch die Bitterstoffe teilweise verloren gehen und das typische Kakaoaroma entsteht. Nach zehn Tagen erfolgt die Trocknung, wodurch die Bohnen um 50 Prozent schrumpfen. Nach dem Weitertransport nach Europa werden sie schließlich zu Kakaomasse weiterverarbeitet.

Antioxidative und blutdrucksenkende Eigenschaften

Kakao weist neben dem hohen Fettgehalt (54% Kakaobutter), Eiweiß, Zellulose, Stärke, Gerbstoffen und Wasser auch verschiedene Mineralstoffe, Salze, organische Säuren, Zucker sowie ca. 1,2% Theobromin und ca. 0,2% Koffein auf. Theobromin stimuliert das zentrale Nervensystem und erweitert die Blutgefäße, weswegen man ihm eine blutdrucksenkende Wirkung nachsagt. Theobromin, Dopamin und Serotonin können eine stimmungsaufhellende Wirkung hervorrufen. Auch als Cholesterinsenker (LDL) ist Kakao bekannt. Der hohe Gehalt an Polyphenolen ist für die antioxidative Wirkung von Kakao verantwortlich. Wer an den Feiertagen nicht nur naschen, sondern auch die Vorteile der gesunden Eigenschaften von Kakao genießen möchte, sollte übrigens Schokolade mit einem möglichst hohen Kakaogehalt wählen.

Wie Sie 2012 zum Nichtraucher werden

Tipps zum Aufhören – denn rauchfrei leben ist schöner!

Gehören Sie auch zu den Rauchern, die eigentlich schon lange auf die Zigaretten verzichten möchten?

Warum raucht man trotz der Gefahren weiter?

73 Prozent aller Raucher möchten mit ihrer Sucht aufhören, doch schaffen es nicht, denn die physische und psychische Abhängigkeit wird meist unterschätzt. Nur drei bis fünf Prozent der Raucher, die das Rauchen allein durch Willenskraft aufgeben, sind auch nach einem Jahr noch Nichtraucher. Bestimmte erlernte Verhaltensmuster und soziale Gewohnheiten machen es einem schwer, das Rauchen dauerhaft sein zu lassen.

Was bewirkt Nikotin im Gehirn?

Nikotin ist ein Nervengift, das nach nur sieben Sekunden das Gehirn erreicht. Dort heftet es sich an bestimmte Rezeptoren und es kommt zur Freisetzung von Dopamin: Dieser Nervenbotenstoff löst beim Raucher ein Belohnungsgefühl aus und er fühlt sich kurzzeitig entspannt. Fällt der Dopaminspiegel, kommt es zu Entzugserscheinungen: Man ist nikotinabhängig.

Ihr individueller Weg zur Rauchfreiheit

Der erste Tipp heißt: Suchen Sie sich Unterstützung bei Ihrem Arzt oder in der Apotheke, denn diese haben die neuesten Erkenntnisse der Rauch-Entwöhnung. Erwiesenermaßen ist die Erfolgsquote mit fachlicher Beratung durch einen Partner am höchsten. Informieren Sie sich über die Zusammenhänge von Rauchen und Schlaganfall, Asthma, Erblindung, Krebs und Diabetes. Eine Verhaltenstherapie, Akupunktur oder Hypnose, eine Nikotinersatztherapie (Pflaster oder Kaugummis) sowie verschreibungspflichtige Medikamente können hilfreich sein.

Typische Raucher-Fallen meiden

Oft treten in den ersten Tagen Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Übelkeit und Konzentrationsstörungen auf, die nach einer Woche verschwinden. Wichtig ist, dass Sie typische Raucher-Situationen meiden: Trinken Sie keinen Alkohol, setzen Sie sich nicht in Raucherbereiche, informieren Sie Ihre Freunde, entfernen Sie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeug aus Ihrer Umgebung, treiben Sie gezielt Sport und trinken Sie viel Wasser. Und: Gönnen Sie sich von dem eingesparten Geld etwas Besonderes und belohnen Sie sich!

Hyaluronsäure – ein riesiges Talent

Von Anti-Aging über Kontaktlinsen bis hin zur Wundheilung

Hyaluronsäure (griech. hyalos=glasartig) als Aufdruck auf Kosmetikprodukten ist jedem schon einmal begegnet, aber was kann dieses „Wundermittel“ eigentlich noch alles? Hyaluronsäure ist ein außergewöhnlich starker Feuchtigkeitsspender und findet vor allem in der Dermatologie seine Anwendung. Aber auch beim trockenen Auge oder für Kontaktlinsenträger spielt dieses Polymer eine wichtige Rolle. Andere medizinische Einsatzgebiete sind Stimmchwäche, Arthrose, ein entzündeter Nasen- und Rachen-

raum, die Wundbehandlung und Implantologie sowie chronische Entzündungen.

Hyaluronsäure heutzutage nicht mehr aus Hahnenkämmen

Hyaluronsäure ist ein hochmolekulares Polysaccharid aus D-Glucuronsäure- und N-Acetylglucosamin-Einheiten in 50.000-facher Ausführung. Durch seine negativen Ladungen „knäult“ sich das Molekül, so dass die dabei entstehenden Hohlräume große Mengen Wasser einlagern können. Schon in geringen Mengen bildet es Gele. Hyaluronsäure findet sich im mensch-

lichen Körper, z.B. in der Haut und im Bindegewebe sowie als Bestandteil von Gelenkflüssigkeit, Knorpel, Herzklappen und im Augapfel. Im Glaskörper des Rinderauges wurde Hyaluronsäure 1934 zum ersten Mal entdeckt. Lange Zeit aus Hahnenkämmen und menschlichen Nabelschnüren gewonnen, wird sie heutzutage synthetisch hergestellt.

Feuchtigkeitsspendend auch nach sechs Stunden

Hyaluronate geben ihre Feuchtigkeit erst nach ca. sechs Stunden ab und sind daher besonders gut als Inhaltsstoff für feuchtigkeitsspendende Hautcremes und Anti-Aging-Produkte geeignet. Auf die Haut aufgetragen, bildet das Polymer einen schützenden Feuchtigkeitssfilm. Neben der quellenden und benetzenden Funktion erhöht Hyaluronsäure in Wechselwirkung mit anderen Stoffen auch die Elastizität und Zugfestigkeit des Bindegewebes und wirkt sich positiv auf akute und chronische Entzündungsreaktionen aus.

Anti-Falten-Kur mit körpereigener Hyaluronsäure

Ab dem 40. Lebensjahr verlangsamt sich der Hautstoffwechsel. Frauen mit trocken-fettarmer oder fett-feuchter Haut haben

neben ungünstigen Umwelteinflüssen wie Heizungsluft und Klimaanlage auch oft mit den falschen Pflegeprodukten zu kämpfen, die der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entziehen. Hautpflegeprodukte mit Hyaluronsäure wirken neben der feuchtigkeitsspendenden Eigenschaft zusätzlich gegen freie Radikale und sorgen für den Aufbau des Hautgerüsts. Kollagen und Elastin können sich neu bilden. In der ästhetischen Medizin wird körpereigentliche flüssige Hyaluronsäure sogar als Faltenfüller in die Haut gespritzt.

Gewebeimplantate zur Therapie bei offenen Wunden

Diabetes, Verbrennungen, venöse Geschwüre am Unterschenkel und schwer heilende Wunden stellen für die Therapeuten in der Regel eine große Herausforderung dar, besonders, wenn diese Bewegungseinschränkungen zur Folge haben. Auch hier hat sich Hyaluronsäure als Trägermaterial für die Züchtung von Hart- oder Weichteilgewebe bewährt, das anschließend implantiert werden kann.

Für die Therapie chronischer Wunden gibt es zusätzlich auch Hyaluronprodukte als Mikrogranulat, Komresse und Spray.

Flüssige Hyaluronsäure lindert Gelenkschmerzen

Patienten mit Arthrose leiden häufig unter starken Schmerzen. Bei solchen Beschwerden können Hyaluron-Injektionen die Fließeigenschaften der Gelenkflüssigkeit erhöhen, wodurch sich Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit des Gelenks verbessern lassen. Auch eine orale Einnahme von Hyaluronsäure kann in solchen Fällen hilfreich sein. Ein weiteres äußeres Anwendungsgebiet ist Stimmchwäche bei älteren Patienten. Und auch bei Belastungsinkontinenz bzw. nach Prostataentfernung kann eine Einspritzung von Hyaluronimplantaten in die Harnröhre hilfreich sein.

Optimale Eigenschaften als Tränenersatzmittel

Mangelnder Tränenfluss am Auge, sei es altersbedingt, sei es aufgrund von rheumatologischen oder autoimmunen Grunderkrankungen, ist ein häufiges Problem in der Augenarztpraxis. Da Hyaluronsäure mehr Wasser binden kann als vergleichbare Stoffe, machen sie diese Eigenschaften zu einem optimalen Tränenersatzmittel. Auch Kontaktlinsenträger schätzen hyaluronhaltige Aufbewahrungslösungen wegen der Verbesserung des Tragekomforts.



Gesundheitstipp des Monats

Baden wie Cleopatra...

In Milch und Honig vom Alltag entspannen

Die Antike hat es uns vorge-macht: Überlieferte Rezepte belegen, dass man sich schon im alten Ägypten mit schöner und gesunder Haut beschäftigte. Die ägyptische Königin Cleopatra soll ihre Schönheit nicht zuletzt einem Bad aus Milch, Honig und Öl verdanken haben. Ätherische Öle und Düfte machen das Cleopatra-bad aber auch für uns zu einer entspannenden Auszeit vom hektischen Alltag – gerade im Winter. Wenn man sich seine Bademischung selbst zubereitet, erhält man ein gesundes und wohltuendes Bad ganz ohne künstliche Zusatzstoffe.



Milch-Öl-Honig-Pflegebad gegen trockene Haut

Für ein feuchtigkeitsspendendes und rückfettendes Bad brauchen Sie nicht, wie Cleopatra, ausschließlich in Milch und Honig

zu baden. Es genügt, die entsprechenden Zutaten ins Badewasser zu geben. Die Milch wirkt dabei hautberuhigend und rückfettend, die Milchsäure schützt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüs-

sen. Hochwertige Öle wie z.B. echtes Mandelöl, pflegen die Haut. Wertvolle Mineralien, Vitamine und Spurenelemente wirken sich auch positiv bei Ekzemen, Neurodermitis und vorzeitiger Hautalterung aus. Der Honig verströmt neben seinen hautpflegenden Eigenschaften einen angenehmen Duft und entspannt die Psyche. Für eine Badewanne benötigen Sie einen Liter Milch (wahlweise durch Sahne ergänzen), drei Teelöffel Honig und einige Tropfen ätherisches Öl, z.B. Rosen-, Lavendel-, Rosmarin-, Eukalyptus- oder Granatapfelöl. Ohne Erhitzen alle Zutaten mischen und ins Badewasser geben.

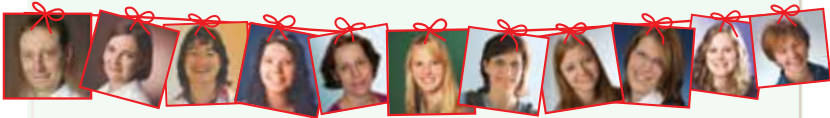
Und nun: schön entspannen!



Frau Sabine Keller (PTA)

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

Merry Christmas



Liebe Kundinnen und Kunden,
das Team der Fontana Apotheke bedankt sich bei Ihnen für das Vertrauen und die Treue im zurückliegenden Jahr.

Wir wünschen Ihnen allen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie ein glückliches und gesundes Jahr 2012.

Unser Duft des Monats

„Sternschnuppe“

Dezember

Besonders in der Advents- und Weihnachtszeit sind wir gerne von feinen, würzigen Düften wie Nelke, Orange oder Zimt umgeben.

Um es sich dann zuhause richtig gemütlich zu machen, sind Duftlampen eine ideale Wahl.

Durch den stimmungsvollen Kerzenschein und die angenehme Wärme werden die weihnachtlichen Duftmischungen kontinuierlich in die Raumluft abgegeben.

Unser harmonisierender, warm-würziger Duft „Sternschnuppe“ mit Orange, Zimt und einem Hauch Tanne wird sie inspirieren und zur Ruhe kommen lassen.

FONTANA Apotheke bringt's!

Gratis!

Wir liefern die bestellten Medikamente persönlich zu Ihnen nach Hause – natürlich kostenlos für Sie!

So einfach gehts:  **1. Bestellung**

Einfach anrufen unter **freecall 0800-36 68 262**

und Bestellung abgeben. Bei rezeptpflichtigen Medikamenten holen wir das Rezept bei Ihnen ab.



2. Lieferung

Wir bringen Ihnen Ihre Medikamente. Natürlich beraten wir Sie dabei genauso wie bei uns in der Apotheke.

Schwedischer Weihnachtspunsch

Süffiger "Einheizer" aus dem hohen Norden

Wenn draußen der Frost an den Fenstern nagt und der Wind die Schneeflocken vor sich her treibt, kann man es sich auch schon in der Vorweihnachtszeit bei Kerzenschein so richtig gemütlich machen. Oder Sie überraschen Ihre Gäste an den Feiertagen mit einem schwedischen Weihnachtspunsch. Da hört man doch schon die Glocken der Rentiere läuten ...

Zubereitung

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Vanillemark herauskratzen. Orange und Zitrone gründlich waschen und mit Schälmesser die Schale ablösen. Die Früchte halbieren und Orangensaft und Zitronensaft auspressen. Vanillemark und -schote, Ingwer, Zimtstange, Nelken, Kardamom, Pimentkörner, Sternanis, Rosinen, Mandeln, Zitronen- und Orangenschale sowie Zucker in den Topf geben. Mit Orangen- und Zitronensaft und Rotwein aufgießen. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach durch ein Sieb gießen. Den Sud mit Rum mischen.

God Jul!

Zutaten für 6 Personen

- 1 Vanilleschote
- 1 Zitrone (Schale und Saft), ungespritzt
- 50 g Rosinen
- 3 Pimentkörner
- 3 Sternanis
- 50 g Mandeln (grob gehackt)
- 5 EL brauner Zucker
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 3 Kardamom-Kapseln
- 1 Orange (Schale und Saft), ungespritzt
- 100 ml Rum – alternativ: Holundersirup
- 100 ml Apfelsaft
- 3 Nelken
- 1 Stange Zimt
- 1 Flasche Rotwein (trocken, kräftig) – alternativ: schwarzer Tee

Prost!



Impressum

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