

# 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,

Seit einiger Zeit wird ein Vorhaben der Bundesregierung heiß diskutiert – die Novellierung der Apothekenbetriebsordnung. Dabei soll es in Zukunft Filialverbänden von Apotheken erlaubt sein, eigene Rezepturen, Arzneimittelprüfungen und Notdienste nur noch in einer Betriebsstätte anzubieten.

So würde eine flächendeckende und umfassende Versorgung durch vollwertige Apotheken deutlich abnehmen. Das, was eine stationäre Apotheke ausmacht – eine umfassende Versorgung und Beratung – würde damit aufgeweicht. Zu den Leistungen der Apotheke gehören u. a. auch die Herstellung von Rezepturen und die Versorgung im Nacht- und Notdienst. Jede Apotheke muss stets in der Lage sein, dringend benötigte Rezepturen herstellen zu können. Und um hochwertige Arzneimittel herstellen zu können, müssen in jeder Apotheke die wissenschaftlichen Hilfsmittel und ein Labor zur Prüfung der Ausgangsstoffe vorhanden sein. Auch für die regelmäßige Prüfung der Medikamente zum Schutz vor Fälschungen ist ein Labor essentiell.

Sollte der Entwurf im April 2012 in Kraft treten, obwohl die Gesundheitsminister der Länder mehrheitlich gegen die Einführung einer „Apotheke light“ sind, können Sie uns auch in Zukunft weiterhin Ihr Vertrauen schenken. Wir werden auch weiterhin allen Anforderungen für die Erhaltung Ihrer Gesundheit nachkommen – bei Tag und bei Nacht.

Herzliche Grüße,

 Ihre Regina Brewitzer  
 und das gesamte Team.

## Wenn die Hexe wieder schießt...

### Rückenschmerzen haben vielfältige Ursachen

Vielleicht gehören Sie auch zu den circa 80 Prozent der Deutschen, die an chronischen oder akuten Rückenschmerzen leiden? Meist gibt es für sie keine körperliche Ursache. Mangelnde Bewegung spielt aber eine wichtige Rolle.

#### Was genau ist unsere Wirbelsäule?

Unsere Wirbelsäule ist die zentrale Achse unseres Körpers und besteht aus 34 Wirbelkörpern. Zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben, die als Stoßdämpfer wirken. Sie halten unsere Wirbelsäule beweglich. Jeder Wirbelkörper ist mit einem Wirbelbogen verbunden, der hinten in einem Dornfortsatz endet. Alle zusammen bilden den sogenannten Spinalkanal. In ihm verlaufen Rückenmark und Nervenfasern. Die Wirbelsäule



wird in Halswirbel-, Brustwirbel- und Lendenwirbelsäule sowie Kreuzbein und Steißbein unterschieden. Alle Bereiche und die

umgebende Muskulatur können akute oder chronische Rückenschmerzen auslösen.

► Fortsetzung auf Seite 2

## Gesundheitstipp des Monats

Jetzt mit Schüßlersalzen ins kommende Frühjahr starten

Seite 4

Mehr dazu auf Seite 4.



## Rezept

Im Norden Berliner, im Süden Krapfen...

Seite 4

Mehr dazu auf Seite 4.



## Schwimmbad-Otitis und Mittelohrentzündung



#### Warum leiden manche Kinder oft an Ohrenschmerzen?

Eltern fragen sich oft, warum ausgerechnet ihr Kind ständig über Ohrenschmerzen klagt.

#### Bei akuter Mittelohrentzündung kann das Trommelfell reißen

Die schmerzhafteste Mittelohrentzündung tritt besonders oft bei Kindern auf. Denn über die noch kurze Ohrtrompete können Erkältungskeime aus dem Nasenrachen leicht in das Mittelohr

gelangen. Hier staut sich das Sekret hinter dem Trommelfell, kann nicht abfließen und die Keime vermehren sich. Fieber, stechende Ohrenschmerzen und Hörminderung sind die Folgen. Das Trommelfell reißt manchmal ein, wodurch die Symptome verschwinden, weil das Sekret abfließt. Meist heilt es wieder von selbst aus. Bei wiederkehrenden Mittelohrentzündungen kann aber ein dauerhaftes Loch im Trommelfell bleiben.

#### Nasentropfen helfen bei der Belüftung des Mittelohrs

Der HNO-Arzt entscheidet, ob ein Antibiotika-Einsatz nötig ist. Bei einer Mittelohrentzündung kann man gegen die Schmerzen zu Zäpfchen greifen. Ein warmes Zwiebelsäckchen, das mit einem Schal auf das Ohr gebunden wird, wirkt schmerzlindernd. Zur besseren Belüftung des Mittelohrs können abschwellende Nasentropfen helfen. Auch pflanzliche Tinkturen können hilfreich sein. In der Regel verschwindet eine akute Mittelohrentzündung von selbst wieder.

#### Chlor und Meerwasser führen oft zu Schwimmbad-Otitis

Eine sogenannte Schwimmbad-Otitis tritt immer nach einem ausgiebigen Badevergnügen auf. Da hier über längere Zeit chlor- oder salzhaltiges Wasser in die Ohren gelangt, weicht die Haut im Gehör auf und die Fettschicht im Gehörgang wird ausgespült. Auf diese Weise können Keime besonders leicht auf die feuchte und weiche Haut im Gehörgang geraten und sich vermehren. Eine solche Otitis externa kann aber auch durch kleine Verletzungen, z.B. mit Wattestäbchen ausgelöst werden.

Bei Ohrenschmerzen, geröteter Haut und starkem Juckreiz sollte man einen HNO-Arzt aufsuchen. Eine Reinigung des Gehörgangs sowie entzündungshemmende Salben, Ohrentropfen oder auch Antibiotika sind die Mittel der Wahl. Ohrentropfen dürfen nur verwendet werden, wenn das Trommelfell intakt ist. Es empfiehlt sich zur Vorbeugung, Ohren niemals mit Wattestäbchen zu reinigen, weil sie die Schutzschicht im Gehörgang zerstören. Die Ohren sollte man nach jedem Baden gut abtrocknen und am besten föhnen. Passivrauchen fördert das Entstehen von Mittelohrentzündungen.

## Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig eine Dynamotaschenlampe für nur 0,99€



nur 0,99€

Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis 29.2.2012 und nur solange Vorrat reicht.

# Goji Beere in China seit 6000 Jahren bekannt

## Mehr Vitamin C als in einer Orange

Goji Beeren werden in China seit Jahrtausenden zum Kochen und für die traditionelle Heilkunde verwendet. Man nennt sie dort „glückliche Frucht“. Ihr werden Energie, Kraft, Ausdauer, Langlebigkeit und Schönheit zugesprochen. Auch in Amerika ist die Goji Beere als Anti-Aging-Mittel bekannt.

## Orange-rötliche Früchte im Herbst

Der Gemeine Bocksdorn (*Lycium barbarum* L.), wie die Goji Beere bei uns genannt wird, ist ein sommergrüner Strauch aus der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Er wird auch Teufelszwirn oder Chinesische Wolfsbeere genannt. Die bis zu vier Meter hohe Pflanze hat rutenförmige, bogenförmig herabhängende Äste und graugrün längliche Blätter. Sie trägt von Juni bis September fünfblättrige, kelchartige Blüten in violetter Farbe. Von August bis Oktober zeigen sich kleine rote oder orange-gelbe, eiförmig-längliche Früchte, die die Samen enthalten. Die robuste Pflanze verträgt Frost bis zu minus 25 Grad.

## Bocksdorn in Deutschland auch auf Plantagen

Traditionell ist Bocksdorn in Südosteuropa und China beheimatet und verbreitete sich von dort über Asien, Europa, Nordamerika, Nordafrika sowie Australien und Neuseeland. Bei uns kommt Bocksdorn als Zierpflanze und

wild an Zäunen und Dämmen besonders im östlichen Deutschland vor. Während er in südlichen Ländern verwildert auftritt, wird er in Deutschland seit einiger Zeit für den Naturkosthandel auch auf Plantagen angebaut. Die rötlich leuchtenden Früchte des Bocksdorns werden im Sommer



Herbst geerntet. In der chinesischen Küche isst man die Goji-Beeren gekocht oder roh. Man kann sie einfrieren oder getrocknet aufbewahren.

## Viele Vitamine und Aminosäuren

Die Goji-Beeren haben nachgewiesenermaßen einen besonders hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren (19), Proteinen, Spurenelementen (21), Mineralstoffen, Vitaminen (besonders Vitamin A, B und E) und Vitalstoffen.

Der Vitamin-C-Gehalt pro Beere ist höher als der in einer Orange. Goji-Beeren enthalten mehr Carotinoide als jedes andere Nahrungsmittel und sollen der Durchblutung des Auges daher förderlich sein. Den enthaltenen Cyperonen schreibt man eine positive Wirkung auf Herz und

Blutgefäße zu. Weitere bioaktive Inhaltsstoffe sind Tetraterpene, Steroide, Polysaccharide, p-Cumarinsäure und Scopoletin. Die Polysaccharide zeigen eine immunmodulierende Wirkung. Wässrige Extrakte der Goji-Beere scheinen stark antioxidative Eigenschaften und eine zellschützende Wirkung zu haben.

Es wurde nachgewiesen, dass beim Verzehr von Goji-Beeren die Anzahl der weißen Blutkörperchen steigt und die Wirkung gegen Viren verstärkt wird.

## In China bei Augenproblemen und hohem Blutdruck

Traditionell wird die Goji Beere in China gegen hohen Blutdruck und Blutzucker, bei Augenproblemen, zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs verwendet. Studien haben inzwischen die Wirksamkeit gegen hohen Blutdruck bestätigt. Ein Grund liegt darin, dass der Inhaltsstoff  $\beta$ -Sitosterol den Fettgehalt des Blutes senkt. In China liegt die Einzeldosierung in der traditionellen Medizin bei sechs bis 15 Gramm der getrockneten Beeren als Absud oder Tinktur. Bei uns wird die Beere getrocknet, in Lebensmitteln, Tee, Marmelade oder als Saft angeboten. Man kann sie auch selbst im Garten anpflanzen.

In der nächsten Ausgabe:

**Cannabis**

# Wenn die nächste Erkältungswelle anrollt

## Wie schütze ich mich am besten vor Ansteckung?

Wenn alles um einen herum hustet und niest und man mit Bus oder U-Bahn unterwegs ist, fragt man sich, wie man sich vor einer Erkältung schützen könnte. Zwei bis vier Infekte pro Jahr sind durchaus normal, dennoch ist eine Erkältung unangenehm.

## Wie steckt man sich eigentlich an?

Erkältungsviren gelangen über eine Tröpfcheninfektion, d.h. durch Sprechen, Husten oder Niesen auf die Schleimhaut von gesunden Personen. Wer erkältet ist und gebrauchte Taschentücher anfasst, sich beim Niesen oder Husten die Hand vor den Mund hält und anschließend jemandem die Hand gibt, kann ihn anstecken, wenn derjenige danach etwas isst oder die Hand zum Mund führt. Wenn man mit keimbesiedelten Händen Türklinken anfasst oder Telefone und Stifte hält, überträgt man die Viren auf die Gegenstände, an denen sich der Nächste wieder anstecken kann. Achtung, mehrmals täglich Telefon und Türklinken reinigen.

Die beste Lösung heißt: Gründlich 30 Sekunden lang die Hände waschen!

## Schutz vor Erkältungsviren

Einen echten Schutz gibt es nicht, aber einige Maßnahmen können dabei helfen, das Ansteckungsrisiko zu minimieren:

- Versuchen Sie, einen Mindestabstand von einem Meter einzuhalten.
- Halten Sie sich gegebenenfalls ein Taschentuch vor Mund und Nase.
- Falls Sie jemandem die Hand geschüttelt haben: Fassen Sie sich nicht ins Gesicht und essen Sie nichts, bevor Sie nicht Ihre Hände gewaschen haben.

## Wenn man selbst ansteckend ist:

- Geben Sie Ihrem Gegenüber nicht die Hand – mit Hinweis darauf, dass Sie erkältet sind.
- Benutzen Sie Papiertaschentücher nur einmal und entsorgen Sie sie gleich.
- Niesen Sie bei Bedarf in die Armbeuge.
- Halten Sie Abstand zu Ihrem Gegenüber.

## Wie kann man vorbeugen?

Ganz allgemein haben Erkältungsviren weniger Chancen, das Immunsystem zu überwinden, wenn Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, viel trinken, sich oft an der frischen Luft aufhalten und warme Kleidung tragen. Übrigens: Eine Grippeimpfung schützt nicht vor Erkältung, aber dafür vor der gefährlichen Influenza.

Fortsetzung von Seite 1:

# Wenn die Hexe wieder schießt...

## Bandscheibenvorfall mit Schmerzen über das ganze Bein hinweg

Bei einem Bandscheibenvorfall klagten Betroffene meist über einen plötzlichen Schmerz. Wenn eine Bandscheibe durch Schädigung porös wird, kann sie „verrutschen“, die Bandscheibe „fällt vor“ und drückt auf den Rückenmarkskanal. Typisch sind ausstrahlende Schmerzen über das ganze Bein, Kribbeln oder Taubheit im Bein bis hin zu Lähmungen. In der Regel wird ein Bandscheibenvorfall mit einer Schmerztherapie unter computertomographischer Kontrolle behandelt. Hierbei wird eine Injektion genau an die gereizte

Stelle der Nervenwurzel gespritzt. Nur in zehn Prozent der Fälle ist eine Operation nötig. Wichtig ist zugleich der Aufbau der Muskulatur im Bereich der Bandscheiben.

## Hexenschuss durch verkrampfte Rückenmuskulatur

Ein Hexenschuss kommt ohne Vorwarnung: Plötzlich verkrampft sich die Rückenmuskulatur und man hat das Gefühl, sich vor Schmerzen kaum noch bewegen zu können. Als Ursache wird meist ein eingeklemmter Nerv vermutet. Bei einem Hexenschuss ist es günstig, zunächst die Beine hoch zu lagern, z.B. auf dem Boden

liegend auf einen Stuhl, um eine Entspannung der Muskulatur zu bewirken. Sollten die Schmerzen länger als drei Tage anhalten, sollte man einen Arzt aufsuchen, der eine Schmerztherapie einleitet, damit sich der Rückenschmerz nicht chronifiziert. Wenn die Schmerzen länger als zwei Wochen anhalten, muss durch weitere Untersuchungen die genaue Ursache abgeklärt werden. Ein Aufbau der Muskulatur durch Krankengymnastik ist nach Abklingen der Schmerzen notwendig.

## Arthrose beim Gehen und in Ruhe

Bei Arthrose handelt es sich um eine chronische Erkrankung der Gelenkknorpel, die sich durch Schmerzen, Rötungen und Schwellungen äußert. Im späteren Verlauf kommt es auch zu Verformungen an den Gelenken. Ursächlich ist eine fortschreitende Zerstörung der Knorpelschicht in den Gelenken. Die Knochen reiben aneinander und verursachen Schmerzen. Während die Schmerzen sich zunächst in Anlaufschmerzen zeigen, kommt es später auch zu Ruheschmerzen. Arthrose kann die Knie-, Hüft-, Schultergelenke und Wirbelsäule betreffen. Übergewicht,

mangelnde Bewegung, Rauchen, gelenkbelastende Sportarten und Gelenkentzündungen fördern die Entstehung von Arthrose. Da sie nicht heilbar ist, wird eine Schmerztherapie in Verbindung mit Muskulaturaufbau und teilweise Akupunktur durchgeführt.

## Osteoporose oft bei Frauen ab 50

Osteoporose bezeichnet einen vor allem mit fortschreitendem Alter einhergehenden Knochenschwund. Folgeerkrankungen sind Knochenbrüche und Bettlägerigkeit. Ein Drittel der Frauen entwickelt ungefähr ab dem 50. Lebensjahr eine Osteoporose, weil immer weniger Hormon Östrogen produziert wird. Östrogen fördert die Aufnahme von Kalzium in die Knochen zur Produktion von Knochenmasse. Ein Östrogenmangel bewirkt den Abbau der Knochensubstanz. Dies kann zu Brüchen und Einbrüchen der Wirbelkörper führen. Zur Diagnostik werden eine Knochendichtemessung sowie Labortests und Röntgenuntersuchungen vorgenommen. Als Therapie empfehlen Ärzte unter anderem Kalzium- und Vitamin D3-Tabletten. Eine Krankengymnastik und physikalische Therapie sind Bestandteil der Behandlung.

## Spinalstenose durch verengten Rückenmarkskanal

Eine Spinalstenose äußert sich in Schmerzen und Taubheitsgefühlen beim Stehen und Gehen, während das Sitzen und Bücken keine Probleme bereitet. Im Spinalkanal lagert der Rückenmarkskanal. Mit zunehmendem Alter kommt es an Wirbeln und Gelenken zu Verschleißerscheinungen, wobei eine Arthrose knöcherne Vorsprünge erzeugt. Diese verengen den Wirbelkanal, besonders bei gestreckter Wirbelsäule. Da die Nerven eingedrückt werden, kommt es zu Schmerzen im Rücken und in den Beinen. Die Diagnose wird mit Hilfe von CT, Kernspin und Röntgen gestellt. Die Therapie erfolgt mit Schmerzmitteln und Krankengymnastik. Wenn dies nicht hilft, wird eine Operation angestrebt. Hierbei werden die Wirbel durch Implantate auseinandergespreizt. Die knöchernen Vorsprünge werden entfernt.

Zusammenfassend gilt: Rückenschmerzen behandelt man am besten durch ein Zusammenwirken von Physiotherapie, Psychotherapie (Entspannung gegen Stress), Medikamenten und bei Bedarf Operation.



# Gesundheitstipp des Monats

Jetzt mit Schüßlersalzen ins kommende Frühjahr starten

Eine Stoffwechselkur entschlackt und macht fit. Sie fühlen sich schlapp und ausgelaugt? Kein Wunder: Im Winter kann der Körper weniger Säuren abbauen. Gleichzeitig essen die meisten Menschen bei Kälte eher fette und süße Speisen, die das Säure-Basen-Gleichgewicht verschieben. Dies belastet den Energiestoffwechsel. Daher ist es nun Zeit für eine Entschlackungskur!

## Mit Schüßlersalzen Mineralstoffgleichgewicht wiederherstellen

Die von Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) entwi-



ckelte biochemische Heilweise beruht auf der Idee, dass Krankheiten aufgrund eines gestörten Mineralstoffhaushaltes entstehen. Entsprechend stellte er zwölf Funktionsmittel zusammen, die durch homöopathische Potenzierung von den Körperzellen aufgenommen werden können. Die Einnahme von Schüßler-Salzen sollen den gestörten biochemischen Prozess wieder ins Gleichgewicht bringen.

## Unser Tipp für eine Stoffwechselkur zum Frühjahr

Nr. 4 Kalium chloratum D 6

bindet chemische Gifte, regt die Drüsen an

Nr. 8 Natrium chloratum D 6

reguliert den Flüssigkeitshaushalt, stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt, entgiftet

Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6

baut überschüssige Säuren ab

Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6

unterstützt Leber und Dickdarm bei der Entgiftung

Täglich werden von jedem Salz 5 Tabletten miteinander eingenommen. Die Tabletten werden über den Tag verteilt gelutscht oder in zwei Portionen geteilt und in Wasser gelöst.



Christina Wolf

Frau Christina Wolf (PTA)

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

## Unsere Eigenkreation des Monats Fontanas Nasenbalsam



Gerade jetzt in den Wintermonaten sind wunde Schnupfennasen häufiger anzutreffen. Deshalb haben wir einen speziellen Nasenbalsam auf natürlicher Basis entwickelt.

Mehrmals täglich auf die Nasenflügel aufgetragen, pflegt „Fontanas Nasenbalsam“ gerötete Bereiche.

**Durch die spezielle Aromaölmischung können Sie schneller wieder frei durchatmen und besser durchschlafen!**



## Biochemische Funktionsmittel nach Dr. Schüßler als Eigenmarke Ihrer Fontana Apotheke.

Wir bieten Ihnen nun auch Biochemische Funktionsmittel nach Dr. Schüßler Nr. 1-12 aus eigener Abfüllung als Alternative zu den bekannten Original-Produkten zu besonders günstigen Preisen in der von uns gewohnten hohen Qualität.

Damit ergänzen wir unser spezielles Sortiment im Naturheilkundebereich, wie individuell zusammengestellte Homöopathische Taschenapotheken, individuell gemischte Blütenessenzen sowie pflanzliche und homöopathische Spezialtinkturen.

Die Schüßler-Salze sind in zwei Packungsgrößen erhältlich:  
Nr. 1-12 (jeweils)

100 Tabletten 3,50 €  
300 Tabletten 7,50 €

## Im Norden Berliner, im Süden Krapfen...

Selbstgemacht schmecken sie noch viel besser

Wer leckere Faschingskrapfen einmal wirklich frisch genießen möchte, kann sich selbst als Bäcker versuchen.

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen. Hefe hinein bröckeln und mit 1 Teelöffel Zucker, der Hälfte der Milch und etwas Mehl verrühren. Zugedeckt mit einem Tuch an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Danach übrigen Zucker, restliche Milch, Öl, Eier und Salz zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und erneut 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen.

Nun mit einem bemehlten runden Förmchen (ca. 7 cm) oder Trinkglas runde Kreise ausstechen. Das Eiweiß leicht verquirlen und die Hälfte der Teigkreise gut am Rand damit bestreichen. In die Mitte dieser Kreise noch einen Klecks Marmelade geben. Dann jeweils einen unbearbeiteten Teigkreis auf einen Kreis mit Marmelade geben, Rand gut festdrücken und auf ein eingefettetes Backblech legen. Mit Tuch bedecken und 15 Minuten gehen lassen.

Das Fritierfett in einem großen Topf auf 175 Grad erhitzen (Probe: Holzstäbchen reinhalten, es müssen sich kleine Bläschen bilden). Immer einige Krapfen auf einmal in das heiße Fett geben, nach 3 Minuten drehen, und nach weiteren 3 Minuten mit einem Schöpflöffel herausnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch warm in Zucker wenden oder nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

### Zutaten:

500 g Mehl  
40 g Hefe  
50 g Zucker  
Ca. 1/8 l lauwarme Milch  
2 EL Öl  
2 Eier  
1/2 TL Salz  
1 Eiweiß  
1 kg Fritierfett  
4 EL Zucker oder Puderzucker

**zum Befüllen:**  
Aprikosenmarmelade oder Hiffenmark

Helau!

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