

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,

Sicher haben auch Sie sich schon des Öfteren gefragt, warum bestimmte pflanzliche Arzneimittel, die in Drogerien, Supermärkten oder Lebensmittel-Discountern angeboten werden, um so viel preiswerter sind als pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke. Schnell ist man geneigt, von den sprichwörtlichen „Apothekenpreisen“ zu sprechen. Zu Unrecht, denn wie erst kürzlich wieder durch Laboruntersuchungen gezeigt wurde, hat Qualität eben ihren Preis. Schaut man nämlich genauer hin, wird klar, dass es hier zwischen den apothekenpflichtigen Arzneimitteln und der Supermarktware deutliche Unterschiede gibt: Oft werden die Pflanzen nur gepulvert und dann verkapselt oder es kommen minderwertige, bestensfalls schwach wirksame Extrakte zum Einsatz. Im schlimmsten Fall ist nicht nur die Qualität minderwertig, sondern es sind unter Umständen bei aus dem Ausland bezogenen Pflanzen sogar schädliche Bestandteile wie beispielsweise Rückstände von Pflanzenschutzmitteln enthalten.

Bei uns in der Apotheke erhalten Sie dagegen nach Arzneibuchstandard zugelassene Arzneimittel, die erwiesenermaßen wirksam und unbedenklich sind – auch bei uns oft zum günstigen Preis. Und selbstverständlich bekommen Sie obendrein eine kompetente Beratung durch hoch qualifiziertes Personal. Denn wir möchten, dass jeder ausgegebene Cent Ihrer Gesundheit nützt! „Apothekenpreise“ steht also für gute Beratung, guten Service und auch günstige Preise.

Herzlichst Ihre

 Regina Brewitzer
 und das gesamte Team.

Migräne oder Kopfschmerz?

Wie Sie Migräne-Attacken vorbeugen können.



Wer sich im Bekanntenkreis als Migräne-Patient „outet“, kennt das: gutgemeinte Ratschläge, die Lebensweise umzustellen und das dumpfe Gefühl, als „psychisch angeschlagen“ zu gelten. Letztlich lautet der Tenor: Man ist eigentlich selbst schuld an den quälenden und immer wiederkehrenden Kopfschmerzen. Andererseits hört man aber auch, Migräne sei erblich. Was also ist Migräne wirklich? Wie kann man sie von normalen (Spannungs-) Kopfschmerzen unterscheiden? Ist sie heilbar? Was kann helfen oder vorbeugen? Oder muss man einfach damit leben?

► Fortsetzung auf Seite 2

Gesundheitstipp des Monats

Mit dem Radl im Sommer unterwegs!

Seite 4



Mehr dazu auf Seite 4.

Rezept

Hollersirup aus Holunderblüten – lecker!



Mehr auf Seite 4.

Seite 4

Eincremen im Sommer macht Spaß!

Was Sie über den täglichen Sonnenschutz für Ihr Kind wissen müssen

Dass Sonnenstrahlung nicht nur Sonnenbrand, sondern in der Folge auch den immer häufiger auftretenden Hautkrebs verursachen kann, ist inzwischen bekannt. Dass die schädliche UV-Strahlung auch im Schatten und sogar bei wolkigem Himmel gefährlich sein kann, wissen viele nicht. Und auch mit dem richtigen Sonnenschutz hapert es oft: Reicht es, sich nur im Urlaub oder Schwimmbad vor der Sonne zu schützen? Welcher Lichtschutzfaktor ist der richtige? Und was tun, wenn mein Kind wirklich gar keine Lust hat, sich täglich eincremen zu lassen?

Die 4-H-Regel

Sonnenbrand im Kindesalter ist gefährlich und nicht nur unangenehm. Kinderhaut hat noch keinen Eigenschutz. Ob im Sandkasten, am Fußballplatz, am Spielplatz, beim Spazieren gehen oder beim Baden in See und Schwimmbädern: Die Sonne erreicht uns überall, auch unter Wasser und im Schatten immer noch zu 50 Prozent. Damit wir die Sonne auch wirklich genießen können, müssen wir für unsere Kinder ein paar wichtige Regeln beachten. Die 4-H-Regel heißt: Hemd – Hose – Hut – Hautschutz.



Das ABC des Sonnenschutzes

Und auch das ABC des Sonnenschutzes gibt uns die richtigen Hinweise: A wie Ausweichen (in den Schatten, unter Sonnensegel, und von 11 bis 15 Uhr ganz aus der Sonne), B wie Bedecken (Hut mit Nackenschutz, dunkle und luftige hautbedeckende Shirts und lange Hosen – am besten mit UV-Schutz, keine nasse Kleidung), C wie Cremem (Sonnensonne mit dem richtigen Schutzfaktor).

Die richtige Sonnencreme für Ihr Kind

Nicht nur UV-A- und UV-B-Strahlung, sondern auch IR-A-Strahlung ist gefährlich. Heute findet man in der Apotheke Sonnencremes, die Schutzfilter gegen alle diese Strahlen beinhalten und zusätzlich z.T. noch antioxidative, d.h. zellschützende Substanzen oder DNA-Reparaturenzyme enthalten. Bei Kindern sollte zudem ein wasserfester Schutz und der

höchste Lichtschutzfaktor (50+) gewählt werden. Wichtig: Sehr dick auftragen und ab und zu nachcremen!

Eincreme-Tricks für Kinder

Viele Kindergärten „verleihen“ Kindern sog. Sonnenschutzpässe, wenn sie die richtigen Eincreme-Regeln anwenden. Manchen Familien hilft es, aus dem morgendlichen Sonnencreme-Ritual ein Spiel zu machen und Kinder die Creme quasi morgens „anziehen“ zu lassen wie die Kleidung. Wenn alle mitmachen, ist es cool und spätere Hautschäden lassen sich ganz lässig vermeiden!

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig eine

Citronellakerze für nur 0,99 €



nur 0,99 €

Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis 30.6.2011 und nur solange Vorrat reicht.

Rosmarin – blaublühender würziger „Meerestau“ am Mittelmeer

Heilkräuter und ihre Bedeutung in der Medizin

Heilpflanze des Jahres 2011

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* L.) ist bei uns als beliebtes Küchenkraut zur Zubereitung leckerer mediterraner Gerichte bekannt. In Balkon und Garten verströmt er seinen angenehm würzigen Duft und erinnert uns an den letzten Urlaub im Süden. Seinen Namen (lat. „ros = Tau, marinus = zum Meer gehörig“) trägt er wohl aufgrund seines meernahen Standorts oder auch wegen seiner meerblauen Blüten. Der immergrüne Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae) wird in seiner Heimat am Mittelmeer bis zu zwei Meter hoch und bevorzugt warme, sonnige Lagen. Seine nadelartigen, ledrigen Blätter enthalten ätherische Öle und andere wertvolle Inhaltsstoffe, die sich die Naturheilkunde und auch die Kosmetikindustrie zunutze machen.

Im alten Ägypten von ritueller Bedeutung

Schon die alten Ägypter gaben ihren Toten für die Reise ins Jenseits Rosmarinzweige in die Hände. Auch für reinigende Räucherungen wurde er eingesetzt. Benediktinermönche brachten den Rosmarin im späten Mittelalter über die Alpen zu uns. Bald wurden seine heil-



samen Inhaltsstoffe, z.B. gegen rheumatische Beschwerden oder bei schlecht heilenden Wunden bekannt und für Salben und Tinkturen verwendet. Auch der berühmte Arzt Paracelsus schätzte ihn im 16. Jahrhundert als bewährtes Heilmittel. Heute wissen wir um viele Inhaltsstoffe mehr, so dass der Rosmarin wegen seiner Vielzahl an inneren und äußeren Anwendungsmöglichkeiten sogar zur Heilpflanze des Jahres 2011 erklärt wurde.

Ein antibakterieller und antiviraler Tausendsassa

Die Blätter des Rosmarin enthalten nicht nur große Mengen an ätherischen Ölen (vor allem die Terpene: Cineol, Borneol, Bornylacetat, Campher, Carnosol, Carnosolsäure und Terpeneol), sondern auch Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Harze. Sie alle bewirken, dass dieser Kräuterpflanze tonisierende und aktivierende Eigenschaften zugeschrieben werden. So gilt Rosmarin

nicht nur traditionell als Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden, sondern auch bei Rheuma und Kreislaufbeschwerden. Herzstärkende, appetitanregende, durchblutungsfördernde und krampflösende Wirkstoffe sind in der Volksmedizin ebenfalls bekannt. Antiseptisch ist er bei bestimmten Herpeserkrankungen wirksam.

Salbe, Tee und Badezusätze

Obwohl Rosmarin auch Liköre und Wein zugesetzt wird, gelten in der Naturheilkunde natürlich die klassischen Heilmittel wie Tee, Salben, Öle und Bäder als Mittel der Wahl. Teemischungen mit Rosmarin gibt es speziell für Herz-Kreislauf- oder Schlaf-/Nervenbeschwerden. Rosmarinöl hingegen wird als hautreizender Wirkstoff vielen Schmerz- und Rheumasalben beigemischt. Während der Schwangerschaft sollten Zubereitungen aus Rosmarinblättern allerdings nicht eingenommen werden. Fragen Sie zu der großen Bandbreite an Rosmarinprodukten und der richtigen Dosierung am besten in Ihrer Apotheke nach.

In der nächsten Ausgabe:

Hamamelis

Fortsetzung von Seite 1:

„Migräne oder Kopfschmerz?“

Migräne kann vererbt werden

Die Wahrheit ist: Migräne wird in der Tat vererbt. Es handelt sich um eine Störung des Gehirnstoffwechsels, nicht um eine psychosomatische Erkrankung. Dennoch gibt es bestimmte Faktoren, die einen Migräne-Anfall begünstigen und sogar auslösen können. Hierzu gehören einige Nahrungsmittel, aber auch Stress. Dies ist vielleicht ein Grund, warum Außenstehende oft an eine psychische Ursache glauben.

Was passiert im Gehirn bei einem Migräne-Anfall?

Nachgewiesenermaßen ist eine Region im Mittel- und Stammhirn während einer Migräne-Attacke stoffwechselaktiver als normal. Dies wirkt sich ungünstig auf andere Körperprozesse aus. Bestimmte Nervenregionen reagieren empfindlicher auf Reize. Das natürliche Gleichgewicht der Neurotransmitter ist gestört, z.B. das des Botenstoffs Serotonin, der am Schlaf-Wach-Rhythmus, der Magenbewegung, der Stimmungslage und der Schmerzwahrnehmung beteiligt ist. Auch die Blutgefäße weiten sich, es entstehen Entzündungen und der Pulsschlag der Arterien im Kopf wird plötzlich als schmerzhaft wahrgenommen.

Unterschied zu normalen Kopfschmerzen

Im Unterschied zu sog. Spannungskopfschmerzen tritt Migräne meist einseitig (bei einem Drittel allerdings auch beidseitig) auf, wobei die Schmerzen pulsierend und pochend erscheinen (beim Spannungskopfschmerz eher ziehend). Bei Bewegung nehmen die als mäßig bis stark empfundenen Schmerzen zu. Alltägliche Arbeiten werden beschwerlich oder gar unmöglich. Dazu kommt oft Appetitlosigkeit oder sogar Übelkeit und Erbrechen. Licht und Lärm, manchmal auch Gerüche, werden als störend empfunden. Man fühlt sich hilflos und ohne Kontrolle. Die Migräne-Attacken kehren leider in regelmäßigen Abständen immer wieder.

Aura mit Seh- und Sprachstörungen

Drei bis vier Phasen sind typisch für eine Migräne. Die ersten Signale können schon einige Tage vorher auftreten und äußern sich z.B. in Müdigkeit, schlechter Konzentration, Reizbarkeit, Heißhungerattacken oder Verdauungsstörungen. Einige Patienten entwickeln eine sog. Aura, die bis zu einer Stunde anhalten kann. Hier können Symptome wie das Sehen von Lichtblitzen, Flimmern, Zick-Zack-Linien, eine



schwerfällige Sprache, Wortfindungsstörungen und Kribbeln in Armen und Beinen sowie Brennen um den Mund auftreten. Die anschließende Schmerzphase kann sogar 72 Stunden anhalten. Der Schluss ist meist geprägt von Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und erhöhtem Harnfluss.

Migräne aktiv vorbeugen oder abschwächen

Auch wenn Migräne nicht heilbar

HbA_{1c} – Was bedeutet dieser Wert für Diabetiker?

Das „Blutzuckergedächtnis“ hilft bei der Stoffwechseleinstellung

Diabetiker wissen, dass bei ihnen in regelmäßigen Abständen der HbA_{1c}-Wert gemessen wird. Doch was steckt eigentlich dahinter?

Was sagt der HbA_{1c} aus?

Hämoglobin A_{1c}, auch HbA_{1c} (Glykohämoglobin) genannt, ist ein Messwert zur Bestimmung der mittleren Blutglukosekonzentration während der letzten zwei bis drei Monate. Er gibt nicht die aktuellen Glukosewerte an. Insofern nützt es nichts, wenn manche Diabetiker zwei Tage vor dem nächsten Arztbesuch fasten, um einen guten Blutzuckerwert zu erzielen. Der HbA_{1c}-Wert lässt sich nämlich nicht austricksen. Hämoglobin A_{1c} ist ein Langzeitparameter. Mit ihm kann man feststellen, ob der Stoffwechsel bei Diabetikern gut eingestellt ist.

Wie entsteht HbA_{1c}?

Hb (Hämoglobin) ist ein Eiweißstoff, der Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen transportiert und das dortige Kohlendioxid entfernt. Die im Blut befindliche Glukose, d.h. Zuckermoleküle, binden sich an das Hämoglobin. Je nachdem, wo diese chemische Reaktion stattfindet, unterscheidet man HbA₁ oder HbA_{1c}. Erst nach 120 Tagen wird die Glukose nach dem Absterben der roten Blutzellen wieder freigesetzt.

Wie hoch sollte ein optimaler HbA_{1c}-Wert sein?

Im Vergleich zu einem gesunden Menschen ist der HbA_{1c}-Wert beim Diabetiker erhöht, da er ohnehin einen höheren Blutzuckerspiegel hat. Der Arzt kann aus dem Wert ablesen, wie hoch der durchschnittliche Blutzuckerspiegel der letzten Monate war, auch wenn die Werte seitdem wieder gestiegen oder gesunken sind. Je niedriger der HbA_{1c} ist, desto besser. Es sollte ein HbA_{1c} Wert von unter 6,5% (42 mmol/mol) angestrebt werden. 6,5% bis 7,5% gilt als grenzwertig und über 7,5% (53 mmol/mol) als schlecht.* Die Prozentzahl gibt den Anteil des verzuckerten Hämoglobins an.



Wie oft muss man HbA_{1c} messen lassen?

Unabhängig von der Blutzuckerkontrolle sollte man den HbA_{1c} einmal pro Vierteljahr messen lassen. Am besten trägt man den Wert dann in sein Diabetikertagebuch ein. Ein möglichst niedriger HbA_{1c}-Wert ist wichtig, um Folgekomplikationen zu vermeiden. Schon die Senkung von nur ein Prozent dieses Wertes konnte in Studien diabetesbezogene Komplikationen um 21% senken.

*Abweichungen je nach Messmethode möglich.

geplanten Pufferzeiten (bewusste Mahlzeiten, täglich gleiche Schlafzeiten, aktive Ruhezeiten, Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Sportzeiten 3-mal 30 Minuten pro Woche) viel Positives bewirken. Wichtig: Fernsehen gilt nicht als Pause!

Ernährung und Kopfschmerztagebuch

Nahrungsmittel, die eine Migräne-Attacke auslösen können, sind Schokolade, reifer Käse, Zitrusfrüchte, Erdnüsse, Kaffee, Rotwein und Lebensmittelzusatzstoffe. Generell sollte Unterzucker vermieden werden, weil er im Körper Stress auslöst und Migräne fördern kann. Wichtig ist daher, bei einer akuten Migräne-Attacke keine schnellen Kohlenhydrate (wie Salzstangen, Brezeln, Zwieback) zu sich zu nehmen. Auch sollte man täglich mindestens 1,5 Liter trinken, um (Stress auslösende) Dehydration zu vermeiden. Um die individuellen Trigger herauszufinden, ist es günstig, über einen längeren Zeitraum ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Last not least: Zu Beginn einer Migräne Ruhe bewahren und nach einem ausgewählten Verhaltensschema vorgehen: ein Glas Wasser trinken, essen, Ruhepause mit Bauchatmung und evtl. Tableteneinnahme beginnen.

Mit dem Radl im Sommer unterwegs

Die besten Tipps für gesunde Radtouren



Immer schön cool bleiben

Bei großer Hitze brauchen Radfahrer mehr Energie für die Wärmeregulation. Trinken Sie daher mehr als sonst! Ein 80 kg schwerer Radfahrer verliert bei 15°C ca. einen Liter Wasser pro Stunde, bei 30°C sogar 1,5 Liter. Deshalb sollten Sie

am besten alle 15 Minuten ca. 200 bis 250 ml Flüssigkeit zuführen.

Bei Zeichen von Überhitzung (hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, verschwommene Wahrnehmung) sollten Sie die Tour ab- oder unterbrechen. Die wich-

tigste Sofortmaßnahme ist Kühlung (trinken und nasse Umschläge).

Sich wirksam gegen die Sonne schützen

Der Stolz vieler Radfahrer ist die Bräunungs-„Kante“, doch jeder Sonnenbrand lässt die Haut altern und erhöht das Hautkrebsrisiko. Nicht fettende Sonnencremes sind vorzuziehen, denn Fett behindert den Schweißfluss. Für die Stirn und Augenpartie sind schmierfeste Varianten günstig (im Gebirge Sonnencreme mit mindestens LSF30). Eine gut getönte Radbrille schützt die Augen nicht nur vor Fahrtwind und herumfliegenden Insekten, sondern auch vor Sonnenlicht und UV-Strahlung.

Mineralstoffe und Spurenelemente „nachfüllen“

Magnesium, Eisen und Zink sind jetzt besonders wichtig für Muskelarbeit und Abwehrkraft. Versorgen Sie sich auf anstrengenden Touren ausreichend mit Vitamin B für den Kohlenhydratstoffwechsel.

Schluss mit wundem Hintern

Verzichten Sie zum Schutz des Allerwertesten auf Vaseline und Melkfett. Es verstopft die Poren und begünstigt Entzündungen. Eine gute Gesäßcreme aus der Apotheke neutralisiert den Schweiß und bekämpft Fäulnisbakterien.

Viel Spaß bei der nächsten Radtour wünscht ...



Melanie Seitz
(Apothekerin)

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

Inkontinenz ist bei uns kein Tabu-Thema

Die FONTANA Apotheke ist Ihr Ansprechpartner für Inkontinenzversorgung (alle Kassen).

Gut zu wissen

Sind Sie bei der AOK oder Signal-Iduna versichert? Die FONTANA Apotheke erfüllt die strengen Anforderungen des AOK-Inkontinenzvertrages. Kommen Sie zu uns und sprechen Sie mit unseren Expertinnen.

Wir werden Sie vertraulich beraten und eine für Sie kostengünstige und optimale Versorgung sicherstellen.

Wir sind Ihr AOK-Vertragspartner in Sachen Inkontinenz.

Unser Duft des Monats: Juni „Orange in Love“

Blühen Sie auf mit dem fruchtig-verführerischen Duft von Orange, Rose, Vanille und Kakaoextrakt! Die Mischung bringt Ihnen einen exotischen Sommertraum in Ihr Zuhause.



„Ägyptischer Liebestrunke“

2 große Granatäpfel schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch mit 2 TL Rosenwasser und 300 ml Eiswasser in den Mixer geben. Dazu 1/2 Limette oder Zitrone entsaften und 3-4 Tropfen „Orange in Love“ Mischung in den Saft träufeln. Honig nach Belieben hinzufügen und im Mixer pürieren.

FONTANA Apotheke bringt's!

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.

Gratis!

Lecker! Selbstgemachter Hollersirup aus Holunderblüten

Unser gesunder Tipp für warme Sommertage

Wenn es draußen heiß ist, gibt es nichts Erfrischenderes als ein kühles Glas gesunden Hollersirup wie aus Großmutterns Zeiten. Am besten schmeckt es, wenn man den Hollersirup hierfür selbst herstellt. Das ist gar keine große Kunst. Schon nach zwei Tagen können Sie Ihren Hollersirup genießen. Wir sagen Ihnen, wie's geht.

Zutaten:

3 l Wasser
15 große Holunderdolden
Saft von 3 Zitronen
2 kg Zucker
60 g Zitronensäure

außerdem: Glasflaschen mit Schraub- oder Gummiverschluss

Zubereitung:

Die Holunderblüten durch kaltes Wasser ziehen und abtropfen lassen. In einem Gefäß aus Glas oder Emaille die 3 l Wasser, den Zitronensaft und die Holunderblüten ansetzen und 48 Stunden lang an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Danach das Holunderwasser durch ein feines Sieb in einen Topf seihen und mit dem Zucker und der Zitronensäure aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und dann in saubere, heiß (am besten mit kochendem Wasser) ausgewaschene Flaschen füllen. Kühl und lichtgeschützt lagern.

Zum Genießen am besten im Verhältnis 1:6 mit kaltem Wasser mischen.

Lassen Sie sich's schmecken!



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