

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,

kam Ihnen der Winter dieses Jahr auch besonders lang vor? Ungewohnt schneereich war er allemal! Doch mittlerweile sind die Tage schon wieder merklich länger und der Frühling steht sozusagen vor der Tür. Jetzt heißt es: Fit bleiben beziehungsweise schnellstmöglich fit werden, damit Sie die ersten Sonnenstrahlen genießen und ausgiebig Frühlingsluft schnuppern können.

Gerade in diesen Tagen des Übergangs sollte Sie ihr Weg zu uns, in Ihre Apotheke vor Ort führen, denn bei uns werden Sie bestens beraten, sollte die Frühjahrs-Garderobe über den Winter mal wieder „geschrumpft“ sein. Außerdem erfahren Sie bei uns, wie Sie Ihre durch den Winter gestresste Haut wieder weich und geschmeidig pflegen können und welcher UV-Schutz für den eventuell noch anstehenden Urlaub in den Bergen oder die ersten Wanderungen optimal ist, um lichtbedingten Schäden vorzubeugen.

Vitamin- und Mineralstoffe helfen, die gefürchtete Frühjahrsmüdigkeit zu vermeiden und Allergien vorzubeugen. Sie sind besonders für diejenigen wichtig, die nach dem Winter wieder anfangen, ausgiebig Sport zu treiben. Was für Sie das Beste ist? Wir verraten es Ihnen gerne und freuen uns auf Ihren Besuch, - denn wir wollen, dass Sie rechtzeitig zum Frühlingsbeginn gesund werden und es vor allem auch bleiben!

Herzlichst Ihre

 Regina Brewitzer
 und das gesamte Team.

Wenn die Liebe zum Frust wird – häufiger als Mann denkt

Das Leid mit der erektilen Dysfunktion

Wenn es im Bett nicht mehr richtig klappen will, ist „Mann“ meist sehr verunsichert. Obwohl seelische Konflikte, Stress, körperliche Probleme und Medikamente dahinter stecken können, sind zu 80 Prozent organische Störungen die Ursache. In den allermeisten Fällen sind es Bluthochdruck und Arteriosklerose (Gefäßablagerungen). Die erektile Dysfunktion kann aber sogar ein hilfreiches Warnsignal für die Entstehung von schweren Herz-Kreislaufkrankheiten oder Diabetes mellitus sein. Ein Gang zum Arzt ist daher der wichtigste Schritt, um die dahinter stehenden Ursachen abzuklären: Hilfe ist dann meist möglich.



▶ Fortsetzung auf Seite 2

Darmkrebsvorsorge

Empfehlenswert ab 50 oder bei Risikofaktoren

Darmkrebsvorsorge lohnt sich, denn in Deutschland erkranken jährlich ca. 70.000 Menschen neu an Darmkrebs. 30.000 Todesfälle gibt es pro Jahr. Die Patienten sind oft 10 bis 15 Jahre beschwerdefrei, bevor der Tumor erkannt wird. Doch in einem frühen Stadium kann man ihn meist noch erfolgreich bekämpfen. 90 Prozent aller Darmkrebsfälle entstehen nämlich aus gutartigen Darmpolypen, die man operativ gut entfernen kann. Sie können nur durch die Vorsorgeuntersuchungen erkannt werden.

Wer sollte sich untersuchen lassen?

Mit zunehmendem Alter, ab ca. 50, steigt das Risiko. Oft trifft es aber auch jüngere Patienten, insbesondere, wenn ein gehäuftes Auftreten von Darmkrebs oder Darmpolypen in der Familie vorhanden ist. Ca. 30 Prozent der Darmkrebserkrankungen sind genetisch bedingt (davon fünf bis acht Prozent direkt erblich). Wer an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen leidet, ist stärker gefährdet als andere, denn der ständige Entzündungsprozess kann zu bösartigen Zellveränderungen an der Darmschleimhaut führen. Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 haben sogar ein dreifach erhöhtes Darmkrebsrisiko. Leider wirkt sich auch

die westliche Ernährungs- und Lebensweise mit viel tierischem Fett und wenig Getreide, Obst und Gemüse negativ aus. Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkoholkonsum spielen ebenfalls eine Rolle.

Wann übernehmen die Kassen die Vorsorgeuntersuchungen?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ab dem Alter von 50

Jahren die Kosten für den jährlich durchgeführten Stuhltest auf verstecktes Blut sowie die Austastung des Mastdarms. Ab dem 55. Lebensjahr wird eine Darmspiegelung (Koloskopie) als Vorsorge bezahlt. Letztere gibt es inzwischen nicht nur endoskopisch, bei der ein Schlauch in den Bauchraum eingeführt wird, sondern auch virtuell als CT-Kolonographie. Hier werden Schichtaufnahmen vom Bauchraum erstellt.

Bei Menschen mit familiärem Darmkrebsrisiko muss die Vorsorge sehr viel früher einsetzen. Man sollte sich von einer humangenetischen Beratungsstelle über das weitere Vorgehen beraten lassen. In berechtigten Fällen startet die Vorsorge schon mit 25 Jahren. Für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa gelten ebenfalls spezielle Vorsorgeprogramme.

Da Darmkrebs die zweithäufigste Tumorart ist, sollte man Vorsorge betreiben. Einen Test auf okkultes Blut im Stuhl, z.B. den PreventID-Test, erhalten Sie auch ohne Rezept in Ihrer Apotheke.



Wir bauen für Sie um!

Fontana Apotheke – „automatisch besser“

Mehr dazu auf Seite 4.



Seite 4

Gewinnspiel

Gewinnen Sie eine Familienkarte für den Tiergarten Nürnberg!

Mehr auf Seite 4.



Gleich mitmachen!

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig eine

LED-Leuchte mit Solarbatterie für nur 1,49 €



nur 1,49 €

Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis 31.3.2011 und nur solange Vorrat reicht.

Der Granatapfel – Lebenskraft für Herz und Prostata

Heilkräuter und ihre Bedeutung in der Medizin

Schon in der Antike war der rote Granatapfel das Symbol wichtiger Gottheiten und stand für Leben und Fruchtbarkeit. In der Bibel galt er sogar als eine der bedeutenden sieben Früchte, mit denen das Gelobte Land gesegnet war. Neueste wissenschaftliche Studien scheinen diese Wertschätzung zu bestätigen. Seine Inhaltsstoffe haben bei Herz-Kreislaufkrankungen, einigen Krebsarten sowie Arthritis eine sehr positive Wirkung auf den Heilungsprozess.



Sommergrüner kleiner Baum am Mittelmeer

Der Granatapfel (*Punica granatum*) gehört zur Familie der Weidengewächse (*Lythraceae*) und wächst als kleiner Baum im mittleren bis westlichen Asien. Im Frühjahr und Sommer zeigt er zwischen seinen langen glänzenden Blättern orangefarbene, glockenförmige Blüten. Aus ihnen bilden sich dann die roten, ca. 10 cm großen Granatäpfel, die man von September bis Dezember ernten kann. Eine Frucht enthält ca. 400 geleeartige Samen, die sich nach dem Halbieren gut mit einem Löffel herausnehmen und verzehren lassen.

Zellschützende Wirkstoffe gegen freie Radikale

Granatäpfel verfügen über einen großen Vorrat bioaktiver Substanzen. Flavonoide, Polyphenole sowie Phenolsäuren sind in hoher Zahl enthalten und besonders bedeutsam für Zellwachstum und Zellregulation. Im Vergleich zu Rotwein und Blaubeeren ist die Menge an Polyphenolen deutlich höher und verantwortlich für die positive Wirkung bei der Tumorbekämpfung. Granatäpfel haben dabei dreimal so viele Zellschutzstoffe wie Trauben oder grüner Tee und können den oxidativen Stress im Körper gut neutralisieren. Zusätzlich unterstützen Kalium, Vitamin C, Kalzium und Eisen das Immunsystem und den Knochenaufbau.

Granatapfelsaft bei Krebs, Herzkrankheiten und Gelenksbeschwerden

Studien deuten seit langem darauf hin, dass die regelmäßige Einnahme von Granatapfelsaft das Wachstum von Prostatakrebs hemmen kann. Sogar im fortgeschrittenen Stadium konnte eine höhere Stabilität des PSA-Werts beobachtet werden. Eine ähnliche Wirkung wurde auch bei Leukämie-, Brustkrebs-, Hautkrebs- und Darmkrebszellen festgestellt.

Patienten mit koronaren Herz-

krankheiten konnten durch die tägliche Einnahme von Granatapfelsaft ebenfalls positive Resultate erzielen. So wurde gezeigt, dass schon nach drei Monaten der Herzmuskel um 17 Prozent besser durchblutet war. Bei Arteriosklerosepatienten konnte die Dicke von Gefäßwänden nach einem Jahr um 30 Prozent verringert werden. Granatapfelsaft wirkt zudem blutdrucksenkend und LDL-Cholesterin reduzierend. Auch bei Entzündungen und Gelenksbeschwerden wie Arthritis kann Granatapfelsaft durch die Hemmung eines Kollagen abbauenden Enzyms die Heilung begünstigen.

So kann man nur staunen: Der Granatapfel ist ein in unseren Breiten bislang noch oft verkannter, aber echter Gesundheitstipp!



In der nächsten Ausgabe:

Cranberry

Bei Allergien und Heuschnupfen

Triefnase und rote Augen jetzt homöopathisch lindern

Wenn im Frühjahr alles grünt und blüht, beginnt für Allergiker das Leiden. Wem die Augen tränen und die Nase läuft, der hat von fliegenden Pollen und Blütenstaub schnell genug. Hat der Arzt die Auslöser von Allergie oder Heuschnupfen bereits abgeklärt, können Betroffene auch einmal versuchen, die unangenehmen Begleiterscheinungen homöopathisch zu lindern.

Galphimia glauca: gelbblühender Strauch aus den Tropen

In der Homöopathie verwendet man die getrockneten Blätter und Blütenstauden dieser Pflanze. *Galphimia glauca* (Kleiner Goldregen) wird bei allen Arten allergisch bedingter Erkrankungen an Haut und Schleimhäuten als Akutmittel eingesetzt, z.B. auch bei Bindehautentzündung mit starkem Tränenfluss. In der Potenz D12, über zwei bis drei Heuschnupfenperioden eingenommen, wirkt *Galphimia glauca* wie eine Hyposensibilisierung. Das bedeutet, dass sich der Körper langsam an den allergieauslösenden Reiz gewöhnt und die Reaktion von Mal zu Mal schwächer ausfällt.

Arundo donax D6 bei Juckreiz in Ohren, Hals oder Haut

Das homöopathische Mittel *Arundo donax* (Pfahlrohr) ist besonders geeignet, wenn man außer den typischen allergi-

schen Symptomen Fließschnupfen, Niesen und tränenden Augen auch ein brennendes Jucken am Gaumen verspürt oder sogar die Gehörgänge jucken. Auch begleitende Beschwerden durch Ekzeme der Haut können gelindert werden.

Euphrasia D4 bei geschwollenen Augen

Euphrasia officinalis (Augentrost) wirkt vor allem auf die Schleimhäute der oberen Luftwege. Es ist gut einsetzbar, wenn die Tränen brennen und die Augen geschwollen und rot sind. Oft jucken sie auch und die Betroffenen meiden das Licht. Sie haben das Gefühl, als ob ein Haar über dem Auge liegen würde, während die Nase ihnen eher weniger Probleme bereitet.

Luffa D6 bei verstopfter Nase und Kopfschmerz

Luffa operculata (Schwammgurke) ist besonders bei trockener und verstopfter Nase geeignet, wenn sich an den Nasenwänden Krusten bilden. Dazu kann morgens auch klares oder weißes Nasensekret auftreten, wie es bei Stock- und Heuschnupfen oft vorkommt. Stirnkopfschmerz und ein Gefühl der Trägheit, Müdigkeit und Lustlosigkeit kommen meist noch dazu.

Fortsetzung von Seite 1: „Wenn die Liebe zum Frust wird – häufiger als Mann denkt“

Viele Männer glauben bei anhaltenden Erektionschwierigkeiten, dass mit ihnen irgendetwas nicht stimmt. Sie vermuten ein psychisches Problem und denken immer öfter über ihr „Versagen“ nach, bis sie versuchen, der Sache ganz aus dem Weg zu gehen. Dieses Verhalten belastet die Partnerschaft. Mit ihnen sind weltweit jedoch ca. 15 Millionen Männer betroffen, vier bis sechs Millionen alleine in Deutschland. Während es im Alter von 40 Jahren durchschnittlich nur zwei Prozent der Männer trifft, sind es bei 65-jährigen bereits 15 Prozent.

Durchblutungsstörungen sind Ursache Nr. 1

Zu den Hauptursachen gehören arteriosklerotische Ablagerungen, die die Durchblutung beeinträchtigen. Denn das Gehirn reagiert auf sexuelle Erregung durch die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe. Diese bewirken eine Entspannung der Muskelzellen in den Schwellkörpern und Blutgefäßen des Penis, wodurch vermehrt Blut einströmt und der Druck ansteigt. Die umliegenden Blutgefäße werden abgedrückt, das Blut kann nicht

mehr so schnell abfließen, der Penis schwillt an und es kommt zu einer Erektion. Wenn dieses sensible System durch verstopfte Blutgefäße gestört wird, bleibt die Erektion ganz oder teilweise aus. Als Risikofaktoren hierfür gelten Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, aber auch Zuckerkrankheit und Rauchen. Immerhin 35 bis 75 Prozent der Diabetes mellitus-Erkrankten leiden an erektiler Dysfunktion.

Bei chronischen Leber- oder Nierenfunktionsstörungen tritt das Problem ebenfalls häufig

auf. Auch erhöhte Fettwerte und hoher Alkoholenuss sind ein Risikofaktor. Anders liegt die Ursache nach Operationen, bei denen Nervenbahnen oder die Blutversorgung des Penis in Mitleidenschaft gezogen wurden, z.B. bei Prostata-, Blasen oder Enddarmkrebs oder bei Eingriffen an Bauchschlagader oder Becken. Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Rückenmarksverletzungen oder Nervenschädigungen bei Diabetes oder Alkoholmissbrauch können ebenfalls zu Erektionsproblemen führen. Hormonstörungen sind eher selten die Ursache. Psychische Schwierigkeiten spielen nur in 20 Prozent der Fälle und eher bei jüngeren Männern eine Rolle.

des Alkoholkonsums senken die Blutfettwerte und verbessern die Durchblutung. Gezielte Entspannungsphasen im Alltag sowie Sport und Bewegung wirken ebenfalls dem Gefäßverschleiß entgegen. Wenn man bereits Medikamente einnimmt wie z.B. Blutdrucksenker, Diuretika, Psychopharmaka, Hormone, Magensäureblocker oder cholesterin- und fettensenkende Medikamente sollte man den Arzt fragen, ob sie für diese unerwünschte Nebenwirkung verantwortlich sein könnten und ob es Alternativen gibt.

Welche medikamentöse Therapie kann helfen?

Wenn der Arzt eine medikamentöse Therapie vorschlägt, gibt es hier gezielte Behandlungsmöglichkeiten, beispielsweise Tabletten, die für eine bessere Durchblutung des Penis sorgen. Außerdem wird als mechanische Hilfe eine Vakuumpumpe angeboten, die durch einen Unterdruck ein Anschwellen des Penis bewirkt. Zu allerletzt kann man auch Implantate in Erwägung ziehen.

Damit es mit der Romantik schnell wieder aufwärtsgeht...fragen Sie einfach nach den ausführlichen Informationsbroschüren in Ihrer Apotheke!



Fontana Apotheke – „automatisch besser“

Getreu unserem Motto: „Stillstand ist Rückschritt“ werden wir moderner und leistungsfähiger, damit wir wieder mehr Zeit für Sie haben, trotz „Rabattverträgen“ der Krankenkassen und anderen „Zeiträubern“, die aus unserer Gesetzgebung im Gesundheitswesen kommen“.

Ihre Fontana Apotheke tritt in ein neues Zeitalter ein – die „Schubladenzieherei“ in der Apotheke hat ausgedient. An diese Stelle tritt ein robotergesteuertes Hochregallager im Miniaturformat. Das ist eine Form der Automatisierung, wie wir sie schätzen - mit dem Menschen im Mittelpunkt.



Neugierig?

Ab Ende März geht's los – wir bauen um – für Sie, unsere Kunden! Wir wollen Ihnen einen noch besseren und schnelleren Service bieten.

Durch den Einsatz eines automatisierten Warenlagers haben wir mehr Zeit für Ihre individuelle, persönliche Beratung – die Begegnung von Mensch zu Mensch rückt wieder stärker in den Vordergrund.



G. Brewitzer

Herr Dr. Gunther Brewitzer
(Apotheker)

Während des Umbaus ist die Fontana Apotheke weiterhin in der gewohnten Weise für Sie durchgehend geöffnet. Kommen Sie vorbei und begleiten Sie uns beim Umbau und der Modernisierung. Es erwarten Sie **viele interessante zusätzliche Umbau-Angebote und Aktionen!**

Unser Duft des Monats: März

Mandarine grün

Der fruchtig süße Duft mit frischer, leicht spritziger Note stimmt fröhlich wie ein „Kinderlachen“. Er wirkt seelisch aufbauend, schenkt Geborgenheit, erheitert und inspiriert bei gedrückter Stimmung. Aufgrund seiner Beliebtheit bei Kindern wird Mandarinduft gerne als „Stimmungsheber“ fürs Kinderzimmer empfohlen. Ängstlichkeit und Anspannung werden gelöst, Überdrehtheit und Gereiztheit ausgeglichen. Auf Reisen hilft er auch bei Heimwehgefühlen.

Wir empfehlen einen Duftstein für den Schreib- bzw. Nachttisch, auf den das reine Bio Mandarinenöl getropft wird. Als Alternative führen wir auch kindersichere, elektrische Raumvernebler.

Probieren Sie auch die blumig-frische Duftmischung „Mandarine-Magnolie“ mit einem Hauch Vanille. Erhältlich als Duftöl 5ml oder Raumspray 30ml.



Duftrezept:

Aromamischung „Abendsonne“ für die Duftlampe:

5 Tropfen
Mandarine grün

2 Tropfen
Rosenholz

evtl. 2 Tropfen
Ho-Blätter

Eisbären-Nachwuchs im Tiergarten Nürnberg!



Die süßen Eisbären-Zwillinge, Flockes echte Geschwister, kamen am 2. Dezember 2010 zur Welt und sind wohlauf. Mutter Vera kümmert sich vorbildlich um ihre Kleinen.

Der Aquapark mit seinen Felsreliefs, Naturböden sowie einem Wasserfall mit Bachlauf wird ihrem Nachwuchs ein schönes Zuhause bieten.

Das Element Wasser ist ohnehin für den Tiergarten Nürnberg kennzeichnend: Neben dem Aquapark sowie einem Tropenhaus für Seekühe und viele andere Dschungelbewohner verfügt er über das einzige Delphinarium Süddeutschlands und ab Sommer 2011 mit der Delphinlagune über das erste Freibecken für Delphine

in Deutschland. Der Tiergarten Nürnberg zählt zu den schönsten zoologischen Gärten Europas und präsentiert sich überraschend vielfältig. Als weitläufige Waldparkanlage mit zerklüfteten Felsformationen aus rotem Sandstein, jahrhundertalten Bäumen, idyllischen Auen- und Weidelandchaften – eine Naturoase mitten in der Stadt.

Echte Erlebnisse und ausreichend Gelegenheit sich auszutoben und zu lernen, bieten die großen Spielstationen mit Breitrutschen, Drehscheiben und Familienschaukel sowie der Streichelzoo mit seinen kindgerechten Schautafeln. Eben: Tiergarten Nürnberg. Überraschend vielseitig.



© Fotos: Tiergarten Nürnberg, Hugo Bugl

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen unvergesslichen und erlebnisreichen Tag in diesem wunderschönen und modernen Tiergarten.

Beantworten Sie hierzu folgende Frage:

Wie hieß das bislang berühmteste Eisbär-Baby des Tiergarten Nürnberg?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir eine Familienkarte.

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

FONTANA Apotheke
Fürther Straße 29
91560 Heilsbronn

Viel Glück.

Einsendeschluss ist der 4. April 2011

Gleich mitmachen!

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

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