

Gesundheitsmagazin



Umfassende Informationen Ihrer FONTANA Apotheke in Heilsbronn

ARZNEIMITTEL UND MEHR...!


Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

Apropos


 Liebe Kundinnen,
 liebe Kunden,

etwa jeder fünfte Bundesbürger leidet an Heuschnupfen, vor allem Kinder und Jugendliche. Für Pollenallergiker gibt es eine Vielzahl rezeptfreier Arzneimittel, doch „rezeptfrei“ heißt nicht harmlos: Lassen Sie sich bei der Auswahl des Medikaments in der Apotheke beraten. Das gilt besonders für Eltern kleiner Kinder und Autofahrer sowie Patienten, die zusätzlich weitere Medikamente einnehmen.

Heuschnupfen ist keine Bagatellerkrankung, denn unbehandelt kann sich daraus Asthma entwickeln. Typische Beschwerden eines Heuschnupfens sind Fließschnupfen, Juckreiz in der Nase oder tränende Augen. Ausgelöst werden sie durch eine allergische Reaktion auf Pollen, die im Frühjahr allgegenwärtig sind.

Wir beraten Sie gerne, ob die lokale Therapie mit Augentropfen und Nasenspray ausreichend und sinnvoll ist, wann die Einnahme von Tabletten zu empfehlen ist und vor allem auch über die zahlreichen Möglichkeiten der Naturheilverfahren.

In Ihrer Apotheke vor Ort erhalten Sie stets kompetente Beratung, nützliche Tipps und können dabei auch noch bares Geld sparen – schauen Sie doch gleich mal auf unsere Angebote auf Seite 3!

 Einen sonnigen Mai wünscht
 Ihnen und Ihrer Familie

 Regina Brewitzer
 und das gesamte Team.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Was man bei Rückenschmerzen selbst tun kann



Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Krankschreibungen in Deutschland. Doch was die wenigsten wissen, ist, dass Rückenschmerzen durch ein Zusammenspiel körperlicher und seelischer Einflüsse entstehen und durch ein bestimmtes Schmerzverhaltensmuster leicht chronisch werden können. Laut deutscher Arzneimittelkommission wird bei ca. 85 Prozent der Patienten sogar keine eindeutige Schmerzursache festgestellt. Dieser Teufelskreislauf muss durchbrochen werden, um dauerhaft schmerzfrei zu werden. Bewegung spielt hierbei eine wichtige Rolle.

▶ Fortsetzung auf Seite 2

Gesunder Schlaf ist wichtig für Körper und Psyche

Was hilft bei Schlafstörungen?

Mindestens sechs Stunden Schlaf benötigen wir als Erwachsene täglich – manche Menschen fühlen sich auch erst mit 10 Stunden so richtig fit. Doch in Deutschland klagten 25 Prozent der Bevölkerung über Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Schuld daran können neben äußeren Einflüssen auch berufliche oder private Sorgen sein.

Im Schlaf sind wir hochaktiv

Obwohl wir glauben, dass der Schlaf als Ruhephase eher eine passive Angelegenheit ist, sind wir in Wahrheit im Schlaf hochaktiv: Wichtige Stoffwechselprozesse finden statt und unser Gehirn hilft uns, die Ereignisse des Tages zu verarbeiten. Wir durchleben pro Nacht fünf bis sieben Schlafzyklen von ca. 90 Minuten Dauer. Die Schlafphasen werden von sog. REM (rapid eye movement)-Phasen abgelöst: Sichtbar an den schnellen Augenbewegungen. Jetzt ist das Gehirn aktiv und Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz sind erhöht: Der Mensch träumt besonders lebhaft. Im Laufe der Nacht nehmen die REM-Phasen zu.



Schlafmangel kann krank machen

Untersuchungen haben gezeigt, dass Schlafmangel Depressionen auslösen kann. Auch beeinträchtigt er das Gedächtnis. So lag in Tests bei Menschen mit gestörtem Schlaf die Leistungsfähigkeit des Arbeitsgedächtnisses um 38 Prozent niedriger als bei Menschen mit normalem Schlaf. Das Immunsystem wird ebenfalls geschwächt. Da die Hormonausschüttung vorwiegend während des Schlafs erfolgt,

besteht bei Schlafmangel eine erhöhte Gefährdung, an Diabetes zu erkranken. Und bei Jugendlichen wurde festgestellt, dass bereits eine Stunde weniger Schlaf (weniger als acht Stunden) sie zu mehr fetthaltigen Nahrungsmitteln greifen lässt (21 Prozent).

 Pflanzliche Einschlafmittel
 wirken beruhigend

Dunkelheit ist für den gesunden Schlaf wichtig, damit das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet

Aktion

 Eucerin®
 Hautpflege-
 beratung

 Mehr dazu
 auf Seite 4.

 23.
 Mai

Aktion

 Machen Sie mit
 beim großen AOK
 Pillen-Check!

Mehr auf Seite 4.

 Mai-
 Juni

Gewinnspiel

 Mit tollen Preisen
 von playmobil

Mehr auf Seite 4.

 Gleich
 mitmachen!

wird. Wer dennoch ständig mit Schlafstörungen zu kämpfen hat, kann zur Beruhigung und Schlafförderung einmal milde pflanzliche Präparate probieren, die beim Einschlafen gut helfen können. Bekannt ist die Baldrianwurzel, aber auch Melisse, Hopfen und Passionsblumenkraut sind geeignete Heilpflanzen. Sie verstärken die Wirkung des erregungsdämpfenden Neurotransmitters Gamma-Aminobuttersäure und verkürzen die Einschlafzeit. Sie verbessern auch die Tiefe des Schlafes. Im Gegensatz zu chemischen Schlafmitteln verändern sie das natürliche Schlafprofil in der Regel nicht und führen nicht zu Leistungseinbußen am nächsten Tag.

Gutschein

 Gegen Vorlage erhalten
 Sie einmalig ein

 Salatbesteck
 für nur 0,99 €

 nur
 0,99 €

 Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis
 31.5.2011 und nur solange Vorrat reicht.

Teufelskralle – heilende Wurzel aus der Tiefe der Savanne

Heilkräuter und ihre Bedeutung in der Medizin

Traditionell bei Arthrose und Gelenkschmerzen

Die afrikanische Teufelskralle, im Volksmund auch Trampelklette genannt, wächst wild in den Savannen der Kalahari-Wüste Südafrikas und Namibias. Ihren Namen verdankt sie der Form ihrer ca. 15 cm großen Früchte, die verholzen und armartige, sternförmige Verzweigungen mit Haken ausbilden. Diese krautige Pflanze mit gelappten Blättern entwickelt am Boden bis zu 1,5 Meter lange Triebe und gehört zur Familie der Sesamgewächse. Sie wird heutzutage in Afrika auch kultiviert angebaut.

Einheimische verwenden getrocknete Wurzelknollen

Die Teufelskralle gehört zu den gefährdeten Pflanzenarten. Man verwendet in der Arzneimittelkunde daher die Speicherwurzeln, die 30 cm bis 1 m tief in der Erde sitzen, und lässt die Hauptwurzeln stehen. Die bis zu 6 cm dicken und bis zu 25 cm langen Knollen werden getrocknet und zerkleinert. Die Einheimischen setzen die heilsame Pflanze seit langem bei Verdauungsstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen,

Leber- und Nierenerkrankungen sowie bei Gelenkschmerzen und Rheuma oder auch Bluterkrankungen ein. 1953 wurde sie erstmals auch nach Europa eingeführt.

Gut bei Verschleißerscheinungen und Appetitlosigkeit

Die von Natur aus stark bitter schmeckende Teufelskralle enthält eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe wie Harpagosid, Harpagid, Procumbid, Acteol, Isoacteol sowie Flavonoide, Triterpene und Sterole mit einem gleichzeitig hohen Anteil wasserlöslicher Substanzen. Da sie eine schmerzlindernde, abschwellende und entzündungshemmende Wirkung hat, wird sie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt. Sie erwies sich in Studien gegenüber herkömmlichen Arzneimitteln, beispielsweise bei rheumatischen Beschwerden, Arthrosen (Knie, Hüfte) und Rückenbeschwerden als genauso wirksam und zeigte weniger unerwünschte Arzneimittelnebenwirkungen. Sehnenentzündungen, Hexenschuss und entzündliche Gelenkerkrankungen sind weitere typische



Anwendungsgebiete. Aber auch bei Appetitlosigkeit kann Teufelskralle eine gute Hilfe sein: Durch den Gehalt an Bitterstoffen wird nämlich die Produktion des Magensaftes angeregt.

Heilsame Inhaltsstoffe gibt es auch in Tablettenform

Wer den bitteren Geschmack eines selbst zubereiteten Suds aus Teufelskralle-Extrakt vermeiden möchte, greift am besten zu Tabletten, Kapseln oder Brausetabletten. Man kann sie langfristig einnehmen. Fragen Sie zur optimalen Anwendung und Dosierung am besten in Ihrer Apotheke nach. Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sowie Gallenleiden bzw. bei Schwangerschaft ist Teufelskralle nicht geeignet.

In der nächsten Ausgabe:

Rosmarin

Fortsetzung von Seite 1:

„Das Kreuz mit dem Kreuz“

Verschleißerscheinungen kaum Ursache für Rückenschmerzen

Viele glauben, dass Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule die Ursache für ihre Schmerzen sind. Doch eine altersbedingte Versteifung der Wirbelsäule ist normal. Sie dient als Stabilitätsausgleich für die schwächer werdenden Muskeln und bietet sogar Schutz für die Nerven. Schuld sind vielmehr eine falsche Körperhaltung und rückenbelastende Bewegungen. Eine schlechte Körperhaltung ist meist durch zu wenige Muskeln bedingt. Bandscheiben und Wirbelgelenke werden auf diese Weise ungünstig belastet, verschoben oder überdehnt. Wenn die berufliche oder private Situation zu sehr aufs Kreuz schlägt, der versucht meist, eine Schonhaltung einzunehmen. Zusammen mit mangelnder Bewegung führt dies

jedoch zu einer ständigen Verschlimmerung der Beschwerden.

Wenn die Hexe „schießt“

Die wichtigste Regel, wenn man morgens mit „Hexenschuss“ aufwacht und vor Schmerzen kaum noch laufen kann, lautet: Entspannen. Begeben Sie sich zuerst in eine entlastende Stufenlagerung, d.h. legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Unterschenkel auf einem Stuhl ab. Entspannen Sie sich. Möglicherweise ist auch eine Eismassage von fünf bis zehn Minuten hilfreich, indem Sie die Muskeln um die Wirbelsäule mit einem Eiswürfelbeutel massieren. Anschließend dehnen Sie sich und cremen sich mit einer Fettcreme ein. Alternativ kann man eine heiße Dusche zur Entkrampfung der Muskulatur nehmen. Danach sollte man sich bewegen. Wenn die Beschwerden nicht nachlassen, suchen Sie einen Arzt auf, damit der Schmerz unterbunden werden kann.

Rückenschule für den Alltag

Wer sich selbst langfristig von Rückenschmerzen befreien will, muss ein paar Regeln befolgen. Sie lauten: Täglich viel bewegen, Rücken immer gerade halten, beim Bücken in die Hocke gehen, richtige Hebetekniken anwenden, Lasten immer dicht am Körper verteilen, beim Sitzen den Rücken gerade hal-

ten und den Oberkörper abstützen, nicht mit gestreckten Beinen liegen oder stehen, viel Sport treiben (am besten Schwimmen, Laufen oder Radfahren) und täglich die Wirbelsäulenmuskeln trainieren. Die verschiedenen Sitz-, Hebe- und Liegetechniken für den Alltag kann man auch in Kursen der Krankenkassen erlernen.

Warum Bewegung so wichtig ist

Wer sich nicht ausreichend bewegt, verhindert, dass die Umbauprozesse, die dauernd im Körper stattfinden, reibungslos ablaufen können. Ohne den ständigen Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung können viele Körperregionen nicht gut versorgt werden und Schlackenstoffe nicht ausreichend ausgeschieden werden. Die Folge ist ein Abbau von Muskel- und Knochenmasse. Gleichzeitig wird es viel schwieriger, den Rücken gerade zu halten, denn besonders eine trainierte Bauchmuskulatur ist wichtig für die Wirbelsäule. Fehlt diese, kommt es leicht zu Hohl- oder Rundrücken.

Lasten richtig heben

Beim Bücken sollte man, beispielsweise beim Einräumen der Spülmaschine, immer ganz in die Hocke gehen. Beim Heben von schweren Gegenständen wie z.B. Mineralwasserkästen ist es günstig, diese so

nah wie möglich am Körper zu halten, um die Belastung der Wirbelsäule so gering wie möglich zu halten. Und wenn Sie das nächste Mal einkaufen gehen, packen Sie nicht alles in eine große Tüte, sondern verteilen die Last gleichmäßig auf

Rücken legen und die Unterschenkel auf einem Stuhl ablegen. Von hier aus lässt sich gut ein Bauchmuskeltraining beginnen, indem man den Rumpf hebt und senkt und gleichzeitig die ausgestreckten Arme in Richtung Knie streckt.



beide Arme. Gleiches gilt für Reisen: Zwei Koffer sind besser als einer. Oder probieren Sie es doch einmal mit einem Rucksack. Dies ist weit schonender für Ihre Wirbelsäule.

Wirbelsäulentraining für jeden Tag

Wer zuhause seine Wirbelsäule trainieren möchte, sollte immer in Entlastungshaltung üben. So kann man sich beispielsweise auf den

Eine gute Entlastungsübung für die Wirbelsäule geht so: Im Stehen die Knie etwas beugen, den Bauch einziehen und die Arme für ca. 7 Sekunden fest nach unten drücken (Handflächen parallel zum Boden). Anschließend lösen und sich mit gestreckten Armen so weit wie möglich nach oben ziehen.

Wir wünschen Ihnen, dass es Ihnen und Ihrem Rücken mit unseren Tipps bald viel besser geht!

Folsäure für Herz und Gefäße



Deutsche nehmen zu wenig Folsäure zu sich

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist die Bevölkerung in Deutschland mit dem Vitamin Folsäure immer noch mangelversorgt. Eine höhere Folsäureaufnahme ist jedoch für die Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen wichtig.

Folsäure-Mangel beeinflusst Homocysteinspiegel

Folsäure steht in Zusammenhang mit der Aminosäure Homocystein. Homocystein ist ein starkes Zellgift, das bei gesunden Menschen im Körper beim Abbau von Methionin zu Cystein entsteht und dabei unschädlich gemacht wird. An diesem Vorgang ist wesentlich auch das B-Vitamin Folsäure beteiligt. Fehlt es oder nimmt man zu wenig Folsäure mit der Nahrung auf, steigt der Homocysteinwert. Eine hohe Homocysteinkonzentration im Blut konnte in zahlreichen Studien als unabhängiger Risikofaktor für Atherosklerose und die Folgekrankheiten Herzinfarkt oder Schlaganfall nachgewiesen werden. Auch Demenzerkrankungen und Alzheimer stehen mit einem hohen Homocysteinspiegel in Zusammenhang.

Ältere oder kranke Menschen sind gefährdet

Besonders bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr ist der Homocysteinwert erhöht. Sie sollten daher ihren Homocysteinspiegel regelmäßig überprüfen lassen. Liegt er über 10 Mikromol pro Liter, könnte Folsäure-Mangel die Ursache sein. Auch Menschen mit einseitigen Ernährungsgewohnheiten, Schwangere, Nierenkranke, Tumorkranke sowie Personen mit Alkoholmissbrauch oder der Einnahme bestimmter Medikamente gehören zur Risikogruppe.

Grünes Blattgemüse, Vollkorn und Leber

Erwachsene sollten laut DGE täglich 700 g Obst und Gemüse zu sich nehmen, um eine Menge von 400 Mikrogramm Folsäure zu erreichen. Besonders Spinat, Grünkohl, Kopfsalat, Tomaten und Wirsing, aber auch Leber und Getreide liefern dieses Vitamin. Die Deutschen nehmen aber nur weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge zu sich. Eine Anreicherung der Ernährung durch Folsäure als Nahrungsergänzungsmittel ist daher sinnvoll. Eine tägliche Einnahme von 200 bis 800 Mikrogramm Folsäure ist laut DGE wünschenswert.



Unser Gesundheitstipp des Monats!

Den Alltagsstress endlich effektiv abbauen



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kann jeder ausüben

Jeder kennt diese Situation: Nicht nur im Berufsalltag, sondern auch im Privatleben können Ereignisse auf einen einströmen, die einen an den Rand der Belastungsgrenze führen. Man hält durch und hofft auf ein baldiges Licht am Ende des Tunnels. Aber manchmal kann man die chronische Überlastung durch eigenes Zutun nicht einfach beenden – die Situation wird zum Dauerstress. Wer merkt, dass er seine Grenzen erreicht hat, sollte die Bremse ziehen. Was kann man tun?

Bewusst die Muskeln zu entspannen hilft beim Stressabbau

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen beruht auf der Erkenntnis, dass bei Angst- und Stresssituationen gleichzeitig die Muskeln verspannt sind und umgekehrt. Systematische Entspannung wird bei diesen Übungen durch das bewusste, stufenweise Anspannen und anschließende langsame Entspannen einzelner Muskelgruppen erreicht. Dabei erhöht sich das Körperbewusstsein und die Körperspannung insgesamt nimmt ab. Wer das Training

nicht in einer Gruppe durchführen möchte, kann sich auch eine Übungs-CD für zuhause kaufen.

Man kann beispielsweise im Liegen mit dem Anspannen und Entspannen der Hände beginnen (einatmen - eine Faust machen - anspannen - halten - ausatmen - langsam loslassen) und danach zu den Füßen übergehen. Nur 25 Minuten dauert diese Übung - und Sie haben sich und Ihrem Körper garantiert eine Wohltat erwiesen. Als schnelle Übung für jeden Tag zwischendurch optimal!



Frau Christina Wolf

TIPP:
Bei uns in der Apotheke erhalten Sie für nur € 4,95 eine CD mit wertvollen Informationen zum Thema Progressive Muskelentspannung.

23.5.2011

Hautpflege erleben –
Beratung vom
Experten

Eucerin

Kommen Sie zu uns zu einer individuellen Hautanalyse und einer auf Sie abgestimmten Pflegeempfehlung.

Termin: Montag, 23. Mai 2011 9 bis 17 Uhr
Ort: Fontana Apotheke, Heilsbronn

Vereinbaren Sie gleich bei uns Ihren persönlichen Beratungstermin.



Unser Duft des Monats: Mai

„Bergamotte bio“

Durch Kaltpressung der noch grünen Fruchtschale der Bergamotte wird das smaragdgrüne Öl gewonnen. Sein erfrischend fruchtig süßer Duft verleitet „zum Glückseligkeit“. Es gleicht emotionale Schwankungen aus und dient als starker Stimmungsheber.

Unser Backtipp für besonderen Kuchengenuss

Reine Bergamottesenz gibt Käsekuchen und Bisquitteig das „gewisse Etwas“. Verühren Sie 1 bis 2 Tropfen Essenz mit Sahne oder Honig und geben Sie es zum Kuchenteig. Nach Anbruch kühl und dunkel gelagert ca. 8 Monate haltbar.



Mai bis Juni 2011

Machen Sie mit beim großen Pillen-Check!

Arzneimittel sicher einnehmen: **Medikamente im Blick**



Von Anfang Mai bis Ende Juni kann jeder AOK-Versicherte seine gesamte Medikation in einem „Vier-Augen-Gespräch“ in der Fontana-Apotheke auf den Prüfstand stellen – vor allem, wenn man mehrere Medikamente gleichzeitig einnimmt.

Die möglichen Wechselwirkungen sollten nicht unterschätzt werden! Aus diesem Grund wollen wir den Satz: „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ im Mai und Juni besonders ins Bewusstsein rücken.

Gesundheit ist etwas sehr Persönliches. Den zwischenmenschlichen Kontakt bei einer Beratung kann man nicht durch das Internet ersetzen. Bei diesem kostenfreien Beratungsangebot für AOK-Versicherte werden alle Präparate, Dosierungen und Einnahmeweisen durchleuchtet. Sowohl die verordneten als auch die frei erwerbenden Medikamente. Die Fontana-Apotheke ist Partner dieser Aktion der AOK zum sicheren Umgang mit Arzneimitteln.

Das Lieblingsspielzeug zum überallhin Mitnehmen

Schon 1974 trat **PLAYMOBIL** seinen Siegeszug durch deutsche Kinderzimmer an. Seitdem schätzen Eltern die pädagogische Qualität der kleinen bunten Spielfiguren, denn die kindliche Entwicklung und Kreativität werden mit **PLAYMOBIL** optimal gefördert. In immer neuen Spielwelten mit viel Zubehör können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Dabei haben die schönen Farben, die gute Handlichkeit und die realitätsnahe Gestaltung einen besonders hohen Aufforderungscharakter.

playmobil

Wer bisher im Urlaub die geliebten Männchen zu Hause zurücklassen musste, darf sich nun freuen:

Ab sofort gibt es aus der neuen Mitnehm-Reihe nach Ritterburg und Puppenhaus nun auch die **Mitnehm-Tierklinik** und die **Mitnehm-WesternCity** (53 x 15 x 20 cm) mit Sheriff's Office, Bank und einer extra Postkutsche, die auch in den Western-Koffer passt.



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name, Anschrift

und Telefonnummer werden ausschließlich für die Gewinnbenachrichtigung sowie für Versand und Bereithaltung des Gewinns verwendet.



GEWINNSPIEL

Gewinne eine Mitnehm-WesternCity oder eine Mitnehm-Tierklinik für kleine Tierärzte von **PLAYMOBIL!**
Beantworte hierzu einfach folgende Gewinnspielfrage:

Wo wird kranken oder verletzten Tieren geholfen?

a) Schwimmbad b) Tierklinik

Die richtige 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

Einsendeschluss ist der 4.6.2011.

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
Quelle Ihrer Gesundheit

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