

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,

Traurig, aber wahr:

Nach den letzten goldenen Herbsttagen im Oktober kommt nun der Winter in großen Schritten auf uns zu. Höchste Zeit also, spätestens jetzt das Immunsystem auf Vordermann zu bringen, damit die Viren uns nichts anhaben können.

Aber die bevorstehende dunkle Jahreszeit ist nicht nur die Zeit der Erkältungen. Das mangelnde Tageslicht und die fehlende Bewegung im Freien sorgen dafür, dass unser Körper nicht genügend Vitamin D produziert. Dieses Vitamin ist nicht nur besonders für die Knochen essentiell, es spielt auch für das Immunsystem sowie bei der Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle.

Einigen von uns kann die mangelnde Helligkeit sprichwörtlich auf das Gemüt schlagen. Sollten Sie im November vermehrt unter Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und an Stimmungstiefs leiden, fragen Sie uns – es gibt eine Vielzahl an natürlichen Wirkstoffen und alternativen Heilmethoden, mit denen Sie gut durch den Herbst bzw. Winter kommen können.

Sie sehen, ein Besuch bei uns lohnt sich immer – und bei unseren Angeboten und Dauertiefpreisen steigt auch Ihre Laune wieder – garantiert!

Herzliche Grüße

 Ihre Regina Brewitzer
 und das gesamte Team.

Akute oder chronische Nasennebenhöhlenentzündung

Wann ein Schnupfen kein Schnupfen mehr ist ...

Gerade im Winter trifft es viele: Ein einfacher Schnupfen wird leicht zur Nasennebenhöhlenentzündung (akute Rhinosinusitis).

Die Nase ist dann im wahrsten Sinne des Wortes „zu“, da sich zähes Sekret in den Schleimhäuten befindet. Oft kommen unangenehme Schmerzen im Kiefer, Wangen- und Stirnbereich beim Bücken dazu. 12 bis 16 Millionen Menschen erkranken jährlich in Deutschland an einer Entzündung der Nasennebenhöhlen. Einige Faktoren können die Entwicklung einer chronischen Sinusitis begünstigen. Manchmal treten sogar schwerwiegende Folgen auf.

► Fortsetzung auf Seite 2



Auffälliger Haarverlust kann Frauen und Männer treffen

Was tun bei Haarausfall?

Jeder, der von Haarausfall betroffen ist, kennt die quälenden Gedanken: Man fragt sich, warum sich bei einem selbst die Haare lichten, während andere eine

wachsen etwa 100.000 Haare. Jedes Haar durchläuft ständig einen dreiteiligen Wachstumszyklus: 1. Wachstumsphase (1000 Tage bis sechs Jahre), 2. Übergangsphase (ein bis zwei

den erblichen Haarausfall sowie den diffusen Haarausfall. Beim erblichen Haarverlust (androgenetische Alopezie) kommt es – genetisch bedingt – zu einer Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber dem körpereigenen Hormon Dihydrotestosteron (DHT), sowohl bei Männern wie bei Frauen. Beim diffusen Haarausfall hingegen fallen die Haare gleichmäßig am ganzen Kopf aus. Hierfür sind verschiedene Faktoren wie z.B. Stoffwechselstörungen, Mangelerscheinungen (z.B. Eisen), Medikamenteneinnahme, Strahlenbehandlung, Stress sowie Umweltgifte verantwortlich.

Erblichen von diffusem Haarausfall unterscheiden

Anlagebedingter Haarausfall ist gut erkennbar, weil die Haare an bestimmten Stellen vermehrt ausfallen, z.B. bei der Frau an „Geheimratsecken“, Stirn und Scheitellinie. Beim Mann kommt es zum Zurückweichen der Haarlinie über der Stirn und an den Schläfen und schließlich zum Ausfall der Haare am Hinterkopf. Diffuser Haarausfall hingegen betrifft die ganze Haarfläche. Die Haare werden dünner und fallen aus. Dieser Haarverlust ist meist reversibel.

Haarausfall kann man nachweislich stoppen

Bei diffusem Haarausfall sind Kapseln mit B-Vitaminen, Proteinen, Aminosäuren und medizinischer Hefe hilfreich, die den Haarausfall reduzieren und das Haarwachstum stimulieren. Wichtig ist eine langfristige Einnahme (mindestens 6 Monate). Bei erblichem Haarausfall wählt man eine Lösung zum dauerhaften Auftragen auf die betroffenen Haarstellen mit dem Wirkstoff Alfatradiol (einmal täglich) – sowohl für Frauen wie für Männer geeignet. Wichtig ist zuvor die Abklärung des Haarausfalls beim Hautarzt.



füllige Haarpracht bis ins hohe Alter haben. Fest steht, dass bei ausfallenden Haaren das Selbstbewusstsein leidet, bei Frauen sogar stärker als bei Männern. 50 Prozent der Männer sind von erblichem Haarausfall betroffen, bei Frauen sind es ca. 30 Prozent.

Wie viele Haare fallen pro Tag normalerweise aus?
 Auf einer gesunden Kopfhaut

Wochen), 3. Ruhephase (fünf bis sechs Wochen). Danach wird das Haar durch ein nachwachsendes Haar verdrängt. Ein durchschnittlicher Verlust von 50 bis 100 Haaren pro Tag ist daher normal.

Warum sind nur manche Menschen von Haarausfall betroffen?
 Beim Haarausfall unterscheidet man zwei verschiedene Formen,

 Unser Duft
 des Monats

November

 Fontana's
 „Atme Dich Frei“

 Mehr auf
 Seite 4.


Vortrag

16.

November

 Dem Schnupfen
 was husten

Mehr auf Seite 4.

Vortrag

30.

November

 Aromatherapie in
 der Weihnachtszeit

Mehr auf Seite 4.



Gutschein

 Gegen Vorlage erhalten
 Sie einmalig
 eine

 Lesebrille
 für nur 0,99 €

 nur
 0,99 €



Die dunkle Unbekannte mit den wertvollen Inhaltsstoffen

Aroniabeere wirksam gegen freie Radikale

Bei uns ist die Aroniabeere trotz ihrer gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe weitgehend unbekannt – zu Unrecht, denn sie ist außergewöhnlich reich an Vitaminen und Antioxidantien. Ursprünglich im Osten Nordamerikas als Wildobst beheimatet, wurde sie 1834 nach Russland gebracht. Dort hat man sie später in Sibirien und im europäischen Teil des Landes angebaut und bis heute auf großen Flächen kultiviert und weiterentwickelt. Andere osteuropäische Länder und Skandinavien folgten. In Osteuropa ist die Beere als Volksheilmittel schon lange bewährt.

Im August reifen die violett-schwarzen Apfelbeeren

Die Aroniabeere, auch Apfelbeere genannt, gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Heute sind vor allem zwei Arten, Aronia arbutifolia (Kahle Apfelbeere) und Aronia melanocarpa (Schwarze Eberesche), bekannt. Die wildwachsende Aronia melanocarpa wächst als Strauch von bis zu 3 Metern Höhe und Breite. Ihre Blätter sind eiförmig zugespitzt und ledrig. Im Mai zeigt die Pflanze ca. 10 Tage lang ihre leuchtend weißen Blütenolden mit bis zu 30 Einzelblüten.

Bis August reifen dann die ca. 0,6 bis 1,2 cm großen violett-schwarzen Apfel Früchte heran, die den Früchten der Eberesche ähneln. Ihr säuerlich-herb schmeckendes Fruchtfleisch ist intensiv rot gefärbt.

Flavonoide, Vitamine und Folsäure

Aroniabeeren sind reich an Vitaminen, Flavonoiden und Folsäure. Sie kommen getrocknet oder als Saft in den Handel. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Aroniabeeren schreibt man vor allem ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien zu. Diese Stoffe sind dafür bekannt, die gefährlichen freien Radikale abzufangen. Freie Radikale greifen in den Zellstoffwechsel ein und schädigen Organe und Gelenke. Krebs, Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankungen gelten als Folgeerkrankungen. Die heilsamen Wirkstoffe der Aroniabeere sind sowohl Polyphenole und die Vitamine Niacin, Riboflavin (B2), Folsäure, E, A und K, als auch die Mineralstoffe Kalium, Jod und Phosphor. Aroniabeeren gelten als reichhaltigste Quelle für Anthocyan. Anthocyane sind eine spezielle Gruppe der Flavonoide und helfen

dabei, Antioxidantien und freie Radikale im Körper im Gleichgewicht zu halten.

Apfelbeeren-Marmelade und Aroniasaft als Fitmacher

Frischer Aroniasaft ist ein gutes Heilmittel bei hohem Blutdruck. Der Saft der Aroniabeere wirkt sich insgesamt günstig auf den gesamten Stoffwechsel und die Blutbildung aus. Außerdem regt er den Regenerierungsprozess des Muskel- und Knochengewebes an und stärkt das Immunsystem durch Aktivierung der Abwehrkräfte. Bei Bronchitis zeigen die frischen Früchte oder Aroniasaft auch eine positive schleimlösende Wirkung. Wer Lust hat, kann sich selbst nach Rezept leckere Apfelbeeren-Marmelade aus frischen Beeren zubereiten (www.apfelbeere.org) oder sich fruchtige Aronia-Milch-Shakes mixen (www.aroniabeere.de).

In der nächsten Ausgabe:

Kakaobohnen und Schokolade

Nächtliches Beine kribbeln und Bewegungsdrang

Wer erkrankt am Restless Legs Syndrom und was sind die Ursachen?

Betroffene könnten verzweifeln, wenn beim Einschlafen und nachts an den Beinen unangenehme Missempfindungen auftauchen, die sie Außenstehenden nur schwer näher erklären können. Dabei reichen die Symptome beim Restless Legs Syndrom (RLS, engl. "unruhige Beine"-Syndrom) vom schwachen Kribbeln bis hin zum Gefühl, die Beine unbedingt bewegen zu müssen. Ungefähr 10 Prozent der Deutschen leiden an diesem Krankheitsbild. Frauen sind in etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Offenbar tritt RLS besonders im Alter von etwa 30 und dann wieder ab ca. 60 Jahren auf. Die Ursachen des RLS sind bis heute nicht eindeutig geklärt. Angenommen wird eine Störung des Dopamin-Stoffwechsels im Gehirn. Begleitsymptome sind häufig Schlafstörungen, verstärkte Tagesmüdigkeit, Depressionen und periodische Zuckungen der Beine oder Arme im Schlaf.

Woher weiß man, dass man am Restless Legs Syndrom leidet?

Für ein Restless Legs Syndrom sprechen in der Regel vier Indizien: 1. Man hat nachts Missempfindungen in den Beinen, selten auch in den Armen, die von

Kribbeln, Ziehen und Schmerzen bis zu unnatürlichem Bewegungsdrang reichen. 2. Die Symptome treten auch im Ruhezustand auf oder werden dann sogar schlimmer. 3. Bewegung hilft bei der Bewältigung der unangenehmen Empfindungen. 4. Die Beschwerden nehmen abends oder nachts zu und werden sogar stärker.

Gute Schlafhygiene kann helfen

RLS gilt als nicht heilbar, lässt sich aber gut therapieren. Ganz allgemein gilt, dass man auf optimale Schlafhygiene achten sollte. Hierbei ist z.B. eine Schlafzimmertemperatur von 16 bis 18 Grad günstig. Der Raum sollte ruhig liegen, abgedunkelt und immer gut mit frischer Luft belüftet sein. Für einen gesunden Schlaf ist es wichtig, nach 14 Uhr keinen Kaffee oder koffeinhaltige Getränke mehr zu sich zu nehmen. Das gleiche gilt für Alkohol.

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten bei RLS

Zur Behandlung stehen L-Dopa-Präparate, sowie Dopaminagonisten zur Verfügung. Als Ausweichpräparate dienen Antiepileptika, Opioide und Clonazepam. Die Wirksamkeit einer Magnesium-Einnahme ist umstritten. Präventive Maßnahmen, die das Auftreten von RLS verhindern oder hinauszögern, sind bisher nicht bekannt.

Fortsetzung von Seite 1:

Akute oder chronische Nasennebenhöhlenentzündung

Was sind eigentlich Nasennebenhöhlen?

Die Nasennebenhöhlen sind luftgefüllte Hohlräume im Schädelknochen, die mit Schleimhaut bedeckt sind. Wenn sich diese Schleimhaut entzündet, spricht man von Nasennebenhöhlenentzündung. Als Nebenhöhlen gelten die Stirnhöhle, die Kieferhöhle, das Siebbein-Labyrinth (zwischen Nase und innerem Augenwinkel liegende kleine Hohlräume) und die Keilbeinhöhle (hinter dem Siebbein-Labyrinth).

Wie kommt es zur akuten Sinusitis?

Die Nasennebenhöhlenentzündung entsteht meist aufgrund eines viralen Infekts (z.B. Erkältung). Auch eine Bakterieninfektion kann beteiligt sein. Wenn die Schleimhaut der Nase entzündet ist, können die feinen Flimmerhärchen, die auf der Schleimhaut sitzen, den eingeatmeten Staub, Schmutz oder die Krankheitserreger nicht mehr wie gewohnt Richtung Nasenhöhle und Rachen weitertransportieren. Denn die Schleimhaut produziert nun mehr Sekret als normal und schwillt

an. Die feinen Verbindungskanäle zu den Nebenhöhlen können verstopfen, so dass sich dort ebenfalls Sekret zurückstaut und die Höhlen nicht mehr richtig belüftet werden. Es bildet sich ein Nährboden für Krankheitserreger. Man spricht dann von akuter Rhinosinusitis. Typische Zeichen sind eine verstopfte Nase und Schmerzen an Stirn, Nase und unter den Augen.

Nasenpolypen begünstigen chronische Nasennebenhöhlenentzündung

Bei manchen Menschen ist die Sekret-Weiterleitung dauerhaft beeinträchtigt. Wenn diese Entzündung mehr als viermal pro Jahr auftaucht oder die Symptome länger als acht Wochen andauern (bei Kindern: mehr als sechsmal pro Jahr oder länger als 12 Wochen), spricht man von einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung. Verschiedene Ursachen hierfür kommen in Frage, z.B. eine Nasenscheidewandverkrümmung, Nasenpolypen, allergische Entzündungen der Nasenschleimhaut, geschwächte Immunabwehr, Einfluss von Umweltgiften oder Störungen der Selbstreinigungsfunktion der Nase. Auch ein allergischer Schnupfen, ASS-Unverträglichkeit und Asthma bronchiale können

eine Nasennebenhöhlenentzündung auslösen. Wenn diese Ursachen länger anhalten, werden die Flimmerhärchen zerstört und der Schleim wird nicht mehr richtig abtransportiert. Typisch sind ein anhaltend dumpfes Druckgefühl in den Nebenhöhlen, Kopfschmerzen, Infekte, eingeschränkte Nasenatmung, ständiger Schleimfluss im Rachen und manchmal auch ein eingeschränkter Geruchssinn.

Entzündung kann bis zum Gehirn wandern

Die Entzündung kann sich in seltenen Fällen auch auf benachbarte Strukturen ausbreiten, d.h. Augenhöhlen, Hirnhäute und Gehirn können Eiteransammlungen aufweisen. Anhaltendes Fieber, Sehstörungen, Lidschwellungen, starke Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Krampfanfälle (Hirnhautentzündung) sind möglicherweise Anzeichen für eine Ausbreitung. Kleine Kinder reagieren oft zusätzlich mit einer Mittelohrentzündung. Bei hohem Fieber und Beschwerden, die länger als drei Tage dauern, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Dampfbäder helfen Schleim lösen

Bakterielle und virale Entzündungen heilen in 60 bis 80 Prozent der Fälle nach zwei Wochen kompli-

kationslos aus. Antibiotika sind nur selten – und nur bei bakterieller Superinfektion – nötig. Zu Beginn der Beschwerden können pflanzliche Sekretlöser und entzündungshemmende Arzneimittel eine positive Wirkung zeigen. Auch wärmendes Rotlicht und Dampfbäder, z.B. mit Kamille, sind ein altbewährtes Hausmittel. Nasenspülungen mit Kochsalz und viel trinken hilft der Schleimhaut, weil das Nasensekret dann dünnflüssig bleibt. In schweren und chronischen Fällen kann eine Operation notwendig sein.

Niemals gleichzeitig beide Nasenhälften schnäuzen

Dass Rauchen der Nasenschleimhaut schadet, ist allgemein bekannt. Raucher haben ein höheres Infektrisiko. Aber auch richtiges Nase putzen ist wichtig: Man sollte niemals beide Nasenhälften gleichzeitig schnäuzen, weil das Nasensekret dann leicht in die Nasennebenhöhlen zurückgedrückt wird. Niesen sollte man aus dem gleichen Grund nicht unterdrücken. Ansonsten gelten die üblichen Hygieneregeln sowie die Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise mit guter Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung und Erholungsphasen, um das Immunsystem zu stärken.



Gesundheitstipp des Monats

Ein altes Hausmittel neu entdeckt: Retterspitz – Innerlich und Äußerlich

Retterspitz ist als Naturheilmittel altbekannt und wurde nach der Besitzerin einer Rezeptur für Universal-Heilwickelbäder, Margarete Retterspitz (geb. 1851), benannt. Heutzutage gibt es Retterspitz-Präparate in der Apotheke für die äußere und innere Anwendung.

Bei welchen Beschwerden kann man Retterspitz äußerlich anwenden?

Zum Auftragen auf die Haut kommen viele Gebiete in Frage. Besonders Wickel (Hydrothera-

pie), Öle und Heilsalben kommen zum Einsatz. Empfohlen werden sie bei Akne, Arthrose, Bronchitis, Ellenbogenentzündung, Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung, Fieber, zur Fußpflege, Haar- und Hautpflege, bei Juckreiz (auch Hämorrhoiden), Gelenkschmerzen, Milchstau, zur Mundhygiene, bei rheumatischen Beschwerden, Sportverletzungen, Zellulitis, Wadenkrämpfen, bei der Wundpflege und der Wundversorgung nach Operationen.

Die äußere Anwendung von Retterspitz ist auch bei Bluthochdruck und Diabetes sowie bei Kindern ab 6 Jahren möglich.

Innerlich bei Reizmagen, Völlegefühl und zur Darmreinigung

Retterspitz Innerlich soll dabei helfen, den natürlichen Säuregrad des Magens wieder herzustellen oder beizubehalten. Denn viele Magen-Darm-Beschwerden entstehen aufgrund von Übersäuerung. Auch bei Sodbrennen und Verstopfung wird Retterspitz gerne eingesetzt. Die Einnahme von Retterspitz stört medikamentengestützte Therapien nicht. Ihre Apotheke erklärt Ihnen gerne die vielfältigen Anwendungsformen.



C. Scheuerpflug

Frau Christine Scheuerpflug (PKA)

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

30.11.2011

Aromatherapie in der Weihnachtszeit

Wir laden Sie herzlich ein, zu unserem Vortrag „Aromatherapie in der Weihnachtszeit“ am Mittwoch, 30. November 2011 um 19.30 Uhr.

Es erwartet Sie ein gemütlicher Abend mit Informationen zu ätherischen Ölen, Dosierungen und Wirkungen. Außerdem gibt es Plätzchen und Punsch, viele tolle Geschenk- und Rezeptideen und auf Wunsch eine individuell abgestimmte Duftkreation.

Wer: Christina Wolf (PTA), Fontana Apotheke
Wann: 30. November 2011, 19.30 Uhr
Wo: In Ihrer Fontana Apotheke

Um Anmeldung wird gebeten:
persönlich oder freecall: 0800 - 3668262



Unser Duft des Monats

Fontana's „Atme Dich Frei“

Speziell in der nasskalten Jahreszeit ist man besonders anfällig für eine Erkältung. Damit es nicht soweit kommt, haben wir einen Erkältungsduft für Ihr Zuhause entwickelt.

Wohltuende Inhaltsstoffe wie **Eukalyptus, Thymian und Zitrone** wirken sich positiv auf die Atemwege aus, lösen Schleim, lindern Schnupfen und verhindern, dass sich Viren in der Raumluft ausbreiten. Wir empfehlen, Räume 5-10 Minuten gut zu lüften, anschließend 5-7 Tropfen der Duftmischung „Fontana's Atme Dich Frei“ in der Duftlampe zu verdampfen.



November

Vortrag: Dem Schnupfen was husten

Wir laden Sie herzlich ein. Empfehlungen und Tipps für eine wirksame Behandlung mit naturheilkundlich – homöopathischen Arzneimitteln.

Wer: Sabine Steiner, Wala Heilmittel GmbH
Wann: 16. November 2011, 19.30 Uhr
Wo: In Ihrer Fontana Apotheke

Um Anmeldung wird gebeten:
persönlich oder freecall: 0800 - 3668262

kostenlos

Mit freundlicher Unterstützung von

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Kreative Ideen für einen piffigen Adventskalender ...

So verschönern Sie Ihren Lieben die Wartezeit bis Weihnachten

SIE BRAUCHEN:

- 24 Pappbecher (entweder einfarbig oder bunt gemischt)
- Goldfarbe zum Anmalen von fünf Bechern (optional)
- dicker Filzstift
- Aludraht (als Henkel)
- 1 schöner Ast (mit Platz für 24 hängende Becher)
- bunte Geschenkbänder
- weißes oder buntes Seidenpapier (zum Einwickeln der Geschenke)
- Packpapierschnur (zum Aufhängen des Astes)

- Drahtschere
- Schere
- Papierlocher
- Pinsel
- Glas

Deko-Tipp



SO GEHT'S:

Malen Sie fünf Becher (für die drei Adventssonntage sowie 6. und 24. Dezember) mit Goldfarbe rundherum an. Schreiben Sie unten mit Filzstift die Zahlen auf den Boden dieser sowie der übrigen Becher. Lochen Sie alle Pappbecher oben mit zwei sich gegenüberliegenden Löchern. Befestigen Sie an den Löchern ein Stück Draht als Griff (wie kleine Eimer). Dann binden Sie an jeden „Eimer“-Draht ein Stück Geschenkband in jeweils unterschiedlicher Länge. Diese Bänder befestigen Sie nebeneinander am Ast, so dass die Eimerchen herunterhängen können. Am Schluss eine Packpapierschnur (zum Aufhängen) an den beiden Astenden befestigen. Nun wickeln Sie noch kleine Geschenkchen (Süßigkeiten, Gedichte, Fotos, Gewürze, Duftkerzen, Kinokarten ...) in Seidenpapier ein und verteilen sie auf die Becher. **FERTIG!**



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