



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen und Kunden,

das Jahr 2024 neigt sich so langsam dem Ende zu. Vielleicht haben Sie schon Ihren Weihnachtsbaum ausgesucht und freuen sich auf die vielen wunderbaren Momente, die uns die nächsten Wochen bringen werden. Mit feinem Plätzchenduft, der durch die Wohnung zieht, dem Geruch frischer Tannennadeln und dem festlichen Glanz der Lichter. Und vielleicht dürfen wir uns auch mal wieder über Schnee an Weihnachten freuen, wer weiß!

Lassen Sie uns den Jahresausklang zum Anlass nehmen, Ihnen einmal herzlich DANKE zu sagen. Denn Sie haben uns auch im Jahr 2024 wieder Ihr Vertrauen geschenkt und wir haben versucht, unser Bestes zu geben und Sie immer kompetent und persönlich zu beraten. Danke für all die guten Gespräche und Anregungen. Danke für Ihre Treue zu uns.

Wir sind gerne für Sie da. Auch im kommenden Jahr und während des Notdienstes sogar nachts und an Feiertagen!

IN DIESEM SINNE WÜNSCHEN WIR IHNEN EIN FRIEDVOLLES WEIHNACHTSFEST, ALLES GUTE UND GESUNDHEIT FÜR SIE UND IHRE LIEBEN.

*Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team*

Die
Heilpflanzen
Apotheken

INHALT

- 1 *Titelthema*
WENN WEIHNACHTEN ZU VIEL GESCHLEMMT WIRD
- 2 *Artikel*
EFFEKTIV NICHTRAUCHER WERDEN
- 3 *Extra*
MYTHOS KINDER-ERNÄHRUNG
- 4 *Tipp des Monats*
GRANATAPFEL IST KEIN SUPERFOOD
- 5 *Tipp*
GESUND DURCH DEN WINTER

Titelthema

Wenn Weihnachten zu viel geschlemmt wird



Ihre Apotheke ist auch zwischen den Jahren für Sie da!

Rund um die Feiertage kommt meist alles auf einmal zusammen: Kalorienreiches, deftiges Essen, viel Schokolade und gehaltvolles Süßgebäck, reichlich Alkohol, wenig Bewegung und viel Stress. Zahlreiche Menschen reagieren darauf mit Verdauungsproblemen, seien es Blähungen, sei es Verstopfung. Auch Völlegefühl und

Magendrücken kommen dazu. Die Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten kann die Gasbildung verstärken. Ist es erst einmal so weit gekommen, fühlt man sich meist sehr unwohl. Was tun?

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

ACC® akut 600mg
Brausetabletten - 20 Stück

13,49€ statt 19,11 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt





Mythos Kinder- Ernährung

Über die „richtige“ Kinderernährung sind viele Mythen im Umlauf. Leider halten sich viele Eltern fälschlicherweise für Spezialisten in punkto Ernährung. Wahr ist, dass man in den ersten drei Jahren tatsächlich Einfluss auf die spätere Akzeptanz von gesunden Nahrungsmitteln nehmen kann.

IST ES „NORMAL“, DASS KINDER BESTIMMTE NAHRUNGSMITTEL VERWEIGERN?

Fakt ist, dass Geschmacksvorlieben früh im Leben entstehen. Diese kann man beeinflussen. Bereits während der Schwangerschaft und Stillzeit können Mütter die spätere Akzeptanz von Speisen erhöhen, indem sie eine breite Palette von Lebensmitteln mit intensivem Geschmack zu sich nehmen. Eingeführte Beikost wird dann besser akzeptiert. Auch fördert möglichst langes Stillen diesen Effekt. Bietet man Kindern unbekannte Lebensmittel öfter an, klappt es ebenfalls besser. Optimal ab dem Kleinkindalter ist mediterrane Mischkost.

WIRKT MILCH VERSCHLEIMEND?

Oft fragen Eltern, ob ihr Kind während eines Atemwegsinfektes auf Milch verzichten soll, weil Milch "schleimen" würde. Dies ist nicht der Fall. Lediglich bei der Einnahme bestimmter Antibiotika sollte auf Milch verzichtet werden. Fragen Sie gerne in der Apotheke nach, falls Ihrem Kind ein Antibiotikum verschrieben wurde.

MACHT MILCH MUNTER?

Auch dieser Mythos ist falsch. Ganz im Gegenteil: Milch enthält die Aminosäure Tryptophan, die den Schlaf fördern kann. Das berühmte Glas Milch (oder Kakao) am Abend ist also ein geeigneter "Schlaftrunk".

FÜHRT OBST ZU BLÄHUNGEN?

Obst ist gesund, hat aber einen hohen Fruchtzuckergehalt. Die Aufnahmefähigkeit von Fruchtzucker im Darm bei Kindern ist begrenzt, so dass sie nach dem Obstverzehr unter Bauchschmerzen und Durchfall leiden können. Dies sollte man beachten. Fruchtzucker (Fruktose) in stark verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken sollte man allerdings meiden.

WIEVIEL SOLLTEN KINDER TRINKEN?

Für Kinder gilt eine Formel, die das Körpergewicht in Bezug zur Flüssigkeitsmenge setzt. 10 Kilo Gewicht bedeuten einen Liter Trinkmenge. Bei einem Gewicht von 11 kg bis 20 kg setzt man jeweils 50 Milliliter mehr Flüssigkeit pro Kilo an. 20 Kilo Gewicht bedeuten 1,5 Liter Trinkmenge. Manchmal ist es sinnvoll, die Trinkmenge noch zu erhöhen.

Artikel

Effektiv Nichtraucher werden



So klappt es mit dem Rauchen aufhören

Jeder Mensch hat ein Recht auf frische Atemluft - auch „Passivraucher“. In Zigaretten sind jedoch über 70 krebserregende Stoffe enthalten. Viele Raucher möchten irgendwann im Laufe ihres Lebens mit dem Rauchen aufhören. Zurecht, denn Rauchen ist ein Risikofaktor für Herzinfarkt und andere Erkrankungen. Bereits nach einigen Tagen ohne Zigaretten verbessern sich Lungenfunktion und Blutdruck. Nach einigen Jahren verringert sich das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen deutlich. Doch der gute Vorsatz alleine reicht oft nicht aus, um Nichtraucher zu werden. Ein Rauch-Stopp lohnt sich dennoch und die Eigenmotivation dazu ist das A und O!

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT ÜBERWINDEN

Nikotin macht süchtig und führt zu körperlicher Abhängigkeit. Setzt man es ab, löst dies Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen, vermehrten Appetit und Verlangen nach dem Suchstoff aus. Die psychische Abhängigkeit ist ebenfalls problematisch, denn sie bewirkt, dass man die Zigarette mit bestimmten positiven Situationen im Alltag verbindet, z. B. Entspannung, Kommunikation in Gruppen oder mit Belohnung nach einer Anstrengung.

KOMBITHERAPIE WIRD EMPFOHLEN

Aktuelle Behandlungs-Leitlinien empfehlen zur Raucherentwöhnung eine Kombination aus Nikotinersatzstoffen, Medikamenten und Verhaltenstherapie. Verhaltenstherapie ist auch Bestandteil der meisten angebotenen Nichtraucherseminare. Auch eine Kombination mit einer Hypnosebehandlung oder Akupunktur kann bei der Nikotinentwöhnung hilfreich sein. Manche Raucher schaffen den Entzug selbstständig, z. B. durch den

Einsatz von Nikotinersatzmitteln wie Nikotinkaugummis, -lutschtabletten, -sprays oder -pflastern aus der Apotheke. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt.

NIKOTINKAUGUMMIS UND NIKOTINPFLASTER KÖNNEN HELFEN

Nikotinkaugummis wirken so, dass dem Körper Nikotin zugeführt wird, aber die schädlichen Zusatzprodukte aus dem Zigarettenrauch fehlen. Sie sind in 2 mg oder 4 mg erhältlich - letztere für Raucher, die mehr als 20 Zigaretten pro Tag geraucht haben. Man kaut sie zunächst langsam, bis man einen intensiven Geschmack wahrnimmt. Dann lässt man sie in der Wangentasche ruhen. Wenn der Geschmack nachlässt, fängt man wieder an zu kauen (circa 30 Minuten gesamt). Pro Stunde darf ein Kaugummi gekaut werden, täglich maximal 16 Stück. Die Kaugummis lassen sich auch mit der Anwendung von Nikotinplastern kombinieren. Diese sind in der Wirkstoffstärke 10 bis 25 mg erhältlich. Sie werden 24 Stunden getragen. Die Anwendungsdauer beträgt drei bis vier Wochen. Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten.

SOFORT AUFHÖREN ODER ERST REDUZIEREN

Vor dem Rauchstopp überlegt man sich am besten, ob man die sogenannte Schlusspunktmethode wählen möchte, d. h. sofort alle Zigaretten durch Nikotinkaugummis zu ersetzen, oder ob man die Nikotinzufuhr durch Zigaretten erst langsam reduziert und sie mit Nikotinkaugummis abwechself. Nach sieben bis zwölf Wochen Anwendung von Nikotinkaugummis sollte man sie reduzieren. Wer dann pro Tag nur noch ein bis zwei benötigt, ist auf dem besten Weg, nach einer Woche ganz auf sie verzichten zu können.

MEDIKAMENTE KANN DER HAUSARZT VERSCHREIBEN

Bei manchen Menschen kann sich die Nikotinsucht auf die Nikotinkaugummis übertragen. Es kann vorkommen, dass es sogar mehr als neun Monate dauert, bis man die Nikotinersatzstoffe komplett absetzen kann. Klappt dies dann immer noch nicht, sollte man erneut den Hausarzt ansprechen. Er kann möglicherweise auch Medikamente zur Raucherentwöhnung verschreiben.

AM BESTEN URLAUBSZEIT WÄHLEN

Günstig ist, wenn man für den Rauchstopp die Urlaubszeit wählt oder einen Zeitraum mit wenig Stress. Bei der Krankenkasse gibt es auch Rauchentwöhnungskurse. Wer den Rauchstopp alleine versuchen möchte, kann sich auch spezielle Apps herunterladen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat zwei Apps gelistet, die auch auf Rezept durch den Arzt verschrieben werden können, beziehungsweise erstattungsfähig sind: Die NichtraucherHelden-App und die Smoke Free-App. Sie beinhalten ein verhaltenstherapeutisches Coaching mit Rückfallprophylaxe, Informationen und Tipps.



Sie möchten endlich rauchfrei werden?
IHRE APOTHEKE IST AN IHRER SEITE!

TIPP DES MONATS

Granatapfel ist KEIN Superfood

Was ist dran an dem Hype

Der Granatapfel mit seinem leuchtenden Rot und dem saftigen Innenleben war schon immer ein dekoratives Motiv in der Kunst. Aber auch in unseren Küchen werden Granatäpfel für ausgefallene Salate und Gerichte immer beliebter. Traditionell ist dieses Obst im Mittelmeerraum beheimatet.

VITALSTOFFREICHE FRUCHT Ein Granatapfel hat bis zu 800 Kerne. 100 g Granatapfelkerne enthalten circa 14 g Zucker. Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium, Vitamin B6 und Vitamin C sind in kleineren Mengen enthalten. Auch zahlreiche sekundäre antioxidative Pflanzenstoffe, die Schutz vor freien Radikalen bieten können, kommen vor. Der Ölgehalt beträgt zwischen 12 und 20 Prozent mit einem hohen Anteil Punicinsäure, einer mehrfach ungesättigten Fettsäure.

KEINE EMPFEHLUNG ZUR KRANKHEITSVORBEUGUNG Ungeachtet der Heilversprechungen in den Medien gibt es derzeit laut Krebsinformationsdienst nicht ausreichend Studien, die eine Empfehlung zum vorbeugenden Einsatz gegen Zivilisationskrankheiten wie Krebs zulassen würden. Auch die Senkung des Blutdrucks kann derzeit laut allen Verbraucherzentralen nicht wissenschaftlich untermauert werden.

WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN BEACHTEN Achtung: Ähnlich dem Grapefruitsaft kann der Verzehr von Granatapfel-(Saft) die Wirkung bestimmter Blutgerinnungshemmer, einiger Statine und anderer Medikamente negativ beeinflussen. Hierzu sollte man die Apotheke zurate ziehen.

IN KOSMETIKPRODUKTEN IM EINSATZ

In der Kosmetik wird Granatapfelkern- oder Granatapfelsamenöl wegen seiner antioxidativen Wirkung als Zusatz für Produkte zur Hautstraffung und Pflege trockener Vaginalschleimhaut eingesetzt. In Lebensmitteln oder als Nahrungsergänzungsmittel ist es nicht zugelassen.

FAZIT: GRANATAPFEL IST VITALSTOFFREICH, ABER KEIN SUPERFOOD.



Ihr Peter Dorfner
Apotheker

TIPP DES MONATS

Gesund durch den Winter

So halten Sie sich fit

Obwohl es draußen kalt ist, gibt es ein paar „Wundermittel“, die nachweislich gesundheitsfördernd wirken. Probieren Sie es aus und kommen Sie fit durch den Winter mit zügigem Spaziergehen. Je schneller, umso gesünder:

30 MINUTEN AM STÜCK:

Dies verringert das Schlaganfallrisiko um 30 Prozent und lindert depressive Verstimmungen.

40 MINUTEN

Das Risiko einer koronaren Herzerkrankung halbiert sich.

50 MINUTEN

Der Alterungsprozess in den Zellen wird verlangsamt oder gestoppt. Entzündungen werden gelindert.

60 MINUTEN

Das Brustkrebsrisiko sinkt um 14 Prozent, da Östrogen abgebaut wird.

90 MINUTEN

Gehirnregionen, die für Angststörungen und andere psychische Erkrankungen verantwortlich sind, werden positiv beeinflusst – doch der Spaziergang sollte in der Natur stattfinden.

UND ALLGEMEIN: 150 MINUTEN

Bewegung pro Woche insgesamt senken das Risiko für das Metabolische Syndrom und machen jünger. **240 Minuten** Spaziergehen am Stück verbrennt 900 Kalorien.

● Kloster-Apotheke

Bahnhofstr. 2a
92318 Neumarkt
Tel. 09181 - 25 99 22
Fax 09181 - 25 99 23
kloster@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

Apotheker Peter Dorfner e.K.

● Rathaus-Apotheke

Obere Marktstraße 14
92318 Neumarkt
Tel. 09181 - 25 99 20
Fax 09181 - 25 99 19
rathaus@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 13:00 Uhr

● Marien-Apotheke

Obere Marktstraße 38
92318 Neumarkt
Tel. 09181 - 64 64
Fax 09181 - 88 59
marien-neumarkt@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

● Marien-Apotheke

Nürnberger Str. 9
92358 Seubersdorf
Tel. 09497 - 438
Fax 09497 - 64 59
marien@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo, Di, Do, Fr 8:30 - 13:00 / 14:30 - 18:00 Uhr
Mi 8:30 - 13:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.12.2024

SIE SPAREN 25%²



Thomapyrin® CLASSIC
Filmtabletten – 20 Stück
6,49 € statt 8,69 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 28%²



Diclo-ratiopharm® Schmerzgel
Gel – 100g
10,49 € statt 14,49 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 25%²



Vitamin B-Komplex® ratiopharm
Hartkapseln – 60 Stück
17,99 € statt 23,95 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 27%²



Dr. Theiss Melatonin Einschlaf-Spray
Spray – 30 ml
7,99 € statt 10,99 € UVP^{3,4}

SIE SPAREN 18%²



HYLO VISION® HD
Augentropfen – 15 ml
6,49 € statt 7,90 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 28%²



Bionorica® Canephron® Uno
Dragees – 30 Stück
17,99 € statt 24,97 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 29%²



ACC® akut 600mg
Brausetabletten – 20 Stück
13,49 € statt 19,11 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 26%²



Dolo-Dobendan®
Lutschtabletten – 36 Stück
11,49 € statt 15,49 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 29%²



GeloMyrtol® forte
Kapseln – 60 Stück
25,99 € statt 36,40 € LVP^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

20%

Gültig vom **01.-31.12.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

IN ALLEN DORFNER-APOTHEKEN

SPENDEN SIE MIT HERZ

Unterstützen Sie durch den Erwerb der kleinen Näharbeiten Kindermütter und ihre Babys in Kenia!

Ihre Spende geht zu 100% an das Africachild Village in Kwale im Südosten Kenias (www.africachild.org)

Die Mädchen haben das ganze Jahr Kleinigkeiten für Sie genäht, die Sie für eine Spende von 5 Euro oder 15 Taler erwerben können.

Hierdurch ermöglichen Sie den Kindermüttern mit unvorstellbaren Schicksalen Hilfe zur Selbsthilfe im eigenen Land.



**JETZT NEU
ZU
WEIHNACHTEN**



je **5€** ODER
15 Dorfner-Mark-
Taler



Unsere Prämien **IM DEZEMBER**

MOSES Leuchtdino



1x 

**HELDENTAT
Gartenschere**



24x 

HAMA Rollup-Rucksack



hama.

105x 

Multitool



7x 

LED-Nachtlicht



41x 

**GENIUS
Akku-Handstaubsauger**



Genius

150x 

**TREUEHELDEN
Tierhaarentferner**



15x 

WMF Bratentopf



45x 

**... und noch viele
andere Prämien.**