

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.06.2018



SIE SPAREN
35%²

Neuralgin extra
Ibu-Lysinat 684 mg
Filmtabletten – 20 Stück
5,49€ statt 8,48€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
39%²

Diclo ratiopharm
Schmerzgel
Gel – 100 g
6,99€ statt 11,50€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
34%²

Lopedium akut
bei akutem Durchfall
Kapseln – 10 Stück
2,99€ statt 4,53€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
41%²

Cetirizin-ratiopharm
bei Allergien
Filmtabletten – 20 Stück
4,49€ statt 7,59€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
30%²

Ladival
allergische Haut Gel LSF 30
Gel – 200 ml
13,99€ statt 19,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
40%²

Mometahexal
Heuschnupfenspray
Spray – 10 g
5,99€ statt 9,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
27%²

Antibrum forte
Pumpzerstäuber
Spray – 75 ml
7,49€ statt 10,25€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
20%²

Dorfner-Kosmetik
Hyaluronsäure Creme
Creme – 50 ml
19,99€ statt 24,85€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
31%²

Endwarts classic
Lösung – 3 ml
10,99€ statt 15,95€ UVP^{3,4}

Tipps des Monats

Gartenhände schön pflegen

So schützen Sie Ihre Haut

Wer mehrmals in der Woche gärtnernd und mit bloßen Händen in der Erde gräbt, Unkraut jätet oder pflanzt, klagt schnell über rissige Haut, die spannt und schmerzt. Kleine Verletzungen tun ihr Übriges. Wichtig ist hier die passende Händepflege nach der Gartenarbeit. Außerdem sollte man unbedingt Handschuhe – am besten aus atmungsaktiver Baumwolle – tragen, um die Haut zu schützen. Wer bei der Gartenarbeit keine Handschuhe trägt, kann sich durch kleine Verletzungen außerdem leicht eine Tetanusinfektion holen.

Haut an den Händen ist empfindlicher

An unseren Handinnflächen gibt es keine Talgdrüsen, die die Haut mit Fett versorgen können. Auf dem Handrücken befinden sich ebenfalls weniger Talgdrüsen und auch das Unterhautfettgewebe ist dünn. Mit zunehmendem Alter spürt man, wie die Haut an den Händen dünner wird.

Wenn sie rissig ist und die Hautbarriere geschädigt ist, bietet sie eine gute Angriffsfläche für Viren oder Allergene. Dies merkt man leider auch beim Gärtnern.

Hände nach der Gartenarbeit gut eincremen

Man sollte die Hände nach der Gartenarbeit bei lauwarmem Wasser gründlich reinigen, auch zwischen den Fingern, und dabei eine hautverträgliche Waschlotion mit pH-Wert 5,5 verwenden. Nach dem gründlichen Abtrocknen trägt man auf die Hände dann am besten eine rasch einziehende Creme mit pflegenden Inhaltsstoffen wie Glycerin, Urea oder Hyaluronsäure auf. Hat man einen stärkeren Pflegebedarf, empfehlen sich Lotionen mit Panthenol oder Bisabolol. Spezielles



Nagelöl oder Nagelpflegcremes halten zusätzlich auch die Nagelhaut gesund und elastisch. Wichtig: Nagelhaut nie mit der Schere schneiden, um das Verletzungsrisiko zu mindern.

Ihr Peter Dorfner
Apotheker



Pflegendes Handpeeling selbst herstellen

Verwöhnen Sie Ihre Hände mit duftenden Ölen

Wer seinen Händen ab und zu etwas Gutes tun möchte, sollte einmal dieses selbst herstellbare Handpeeling mit hochwertigen duftenden Ölen ausprobieren. Anschließend empfiehlt sich über Nacht eine Handmaske mit reichhaltiger Creme. Alle Zutaten bekommen Sie natürlich auch in Ihrer Apotheke ...

Sie brauchen:

3 EL Totes Meersalz und 1 EL Honig
2 EL Öl, z. B. Nuss- und Fruchtöle wie Granatapfel, Mandel, Sanddorn
Alternativ: Rohrzucker, Mohnkörner und Öle nach Wahl.

So geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Nun auf die Hände auftragen. Ein bis zwei Minuten einmassieren, kurz einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

Tipps:

Mit einer Handmaske über Nacht können Sie Ihre Hände ebenfalls verwöhnen: Reichhaltige Creme - auf Wunsch zuvor etwas Duft-Öl zugeben - dick auf die Hände auftragen. Baumwollhandschuhe anziehen. Über Nacht einwirken lassen.



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
Nürnbergstr. 9
92358 Seubersdorf
Tel. 09497 - 438
Fax 09497 - 64 59
marien@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:30 Uhr

Inhalt

- 1 **Titelthema**
FUSS- UND NAGELPILZ NICHT NUR IM SOMMER LÄSTIG
- 2 **Artikel**
MAKULADEGENERATION KOMMT MEIST IM ALTER
- 3 **Serie**
APOTHEKERS SCHATZKISTE IM JUNI
- 4 **Tipps des Monats**
GARTENHÄNDE SCHÖN PFLEGEN
- 5 **Unterhaltung**
PFLEGENDES HANDPEELING SELBST HERSTELLEN

Titelthema

Fuß- und Nagelpilz nicht nur im Sommer lästig

So bekämpfen Sie die Infektionen dauerhaft

Die Sonne bringt es an den Tag ..., oder auch nicht, denn viele Betroffene mit Fuß- oder Nagelpilz verstecken aus Scham ihre Füße in geschlossenen Schuhen.

Dabei sind diese Pilzkrankungen kein kosmetisches Problem, sondern ansteckende Infektionen. Fußpilz kann man sich leicht in Schwimmbädern, Hotelzimmern oder Umkleidekabinen zuziehen. Letztlich kann es jeden treffen, doch eine geschwächte Abwehr, Hautverletzungen oder bestimmte Krankheiten

wie Diabetes erhöhen das Risiko. Nagelpilz wiederum tritt an den Fußnägeln häufiger auf als an den Fingernägeln. Hier können schon kleinste Verletzungen der Nägel bei Sport oder durch zu enge Schuhe der Eintrittsperde für eine Nagelinfektion sein. Raucher, Personen ab 65 Jahren und Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko. In keinem Fall spielt Hygiene eine Rolle bei der Entstehung von Fuß- oder Nagelpilz.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
35%²



Angebot des Monats

Neuralgin extra
Ibu-Lysinat 684 mg
Filmtabletten – 20 Stück
5,49€ statt 8,48€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

gerade halten Sie die aktuelle Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins in den Händen – prall gefüllt mit wertvollen Tipps für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und auch für ein gepflegtes Aussehen.

Freuen Sie sich auch schon auf das Farbenspiel und den Duft der ersten Rosen? Jetzt im Rosenmonat Juni zeigt sich die Diva in voller Pracht. Aber auch sonst will der Garten gepflegt sein. Deshalb heißt es: Richtig zupacken! Rasen mähen, Dahlien aufbinden, Sträucher im Zaum halten – und welche Gärtnerin und welcher Gärtner lieben es nicht, mit bloßen Händen in der duftenden Erde zu graben? Erfüllender kann ein Sommertag kaum sein. Aber wenn dann abends die Wurzelbürste ran muss, ist das nicht unbedingt ein Labsal für die Hände. Im „Tipp des Monats“ finden Sie Tricks für die Pflege Ihrer Gartenhände, sozusagen aus erster Hand – von Ihrem Apotheken-Team.

Auch sonst hat Ihr Gesundheitsmagazin wieder richtig viel zu bieten: Lesen Sie, was Sie alles unternehmen können, wenn sich einmal Nagelpilz ausbreitet und erfahren Sie, was es mit der Makuladegeneration auf sich hat. Entdecken Sie wieder „Apothekers Schatzkiste“: Dieses mal geht's um Cremes – klingt easy, aber ist richtig spannend!

Also, dann viel Spaß beim Blättern und genießen Sie den Sommer!

Einen richtig schönen Juni bei bester Gesundheit wünscht Ihnen

Herzlich

Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team



Die
Heilpflanzen
Apotheken

GUTSCHEIN

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

20%

Gültig vom 01.-30.06.2018 auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.



Impressum © Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. 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.



Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Individuell abgestimmte Cremes und Rezepturen werden täglich in deutschen Apotheken für den besonderen Patientenbedarf aufwändig hergestellt: Sei es wegen einer Unverträglichkeit oder weil ein Medikament in spezieller Dosierung benötigt wird, beispielsweise für Kinder. Salben, Cremes, Gele, Tropfen, Tees, Zäpfchen oder auch Kapseln sind typische Anwendungsformen für diese Spezialarzneimittel. Es ist wichtig, bei diesen Zubereitungen genau das Haltbarkeitsdatum zu beachten, das auf der Verpackung verzeichnet ist.

Eine Creme!

Apothekenfachpersonal sorgt für sichere Rezepturen

Jede Apotheke hat fachlich ausgebildetes Personal zur Herstellung der Individualrezepturen vor Ort und kennt die jeweiligen Haltbarkeitsdaten, die sich je nach Art der verwendeten Bestandteile unterscheiden. Sie weiß außerdem, was die zulässigen Höchstmengen in einer Verordnung sind und hält bei Bedarf mit dem Arzt Rücksprache, falls sich verschriebene Inhaltsstoffe nicht gut kombinieren lassen.

Achtung, Haltbarkeitsdatum beachten

Die individuell angefertigten Arzneimittel sind meist für eine kürzere Zeit hergestellt. Hierbei unterscheidet man einerseits zwischen Zubereitungen mit Konservierungsmitteln sowie solchen ohne. Und es unterscheiden sich hier auch hydrophile und lipophile Cremes. Das auf der Verpackung angegebene Haltbarkeitsdatum gibt genaue Auskunft. Denn mit Konservierungsmitteln können sich Salben in Tuben oft bis zu einem Jahr halten, in einer Spenderdose bis zu einem halben Jahr, doch in einer Kruke nur vier Wochen. Hydrophile Cremes ohne Konservierungsmittel halten sich allerdings in einer Tube oder Spenderdose nur vier Wochen, in einer Kruke sogar nur eine Woche. Besonders kurze Haltbarkeitszeiten gelten bei der Verwendung für Auge, Ohr, Nase oder auf Wunden. Ohne Konservierungsmittel kann hier die Frist bei nur 24 Stunden liegen.

Sollten Sie als Patient mit Ihrem individuellen Arzneimittel unsicher wegen Haltbarkeit oder Anwendung sein, fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke vor Ort nach.

Artikel

Makuladegeneration kommt meist im Alter

Wenn Schleier oder verzerrte Linien verunsichern

Über vier Millionen Menschen in Deutschland erhalten derzeit die Diagnose altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Bei einer Makuladegeneration wird im Auge die Stelle des schärfsten Sehens - der sogenannte Gelbe Fleck (makula lutea) - geschädigt. Dies kann bis zur Erblindung führen. Man sollte daher ab spätestens 50 Jahren regelmäßig den Augenarzt aufsuchen. Die Diagnose erfolgt unter anderem durch den sogenannten Amsler-Gitter-Test, den man auch selbst durchführen kann (siehe unten).

Blendempfindlichkeit kann Hinweis auf AMD sein Zu Beginn der Erkrankung nimmt meist die Sehschärfe ab und die Blendempfindlichkeit steigt. Später folgt verzerrtes Sehen und ein grauer Schleier erscheint im Sichtfeld. Das Gehirn gleicht den Seheindruck aber lange Zeit aus, so dass man die Anzeichen oft selbst nicht rechtzeitig bemerkt. Hauptrisikofaktoren für AMD sind höheres Alter, Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, andere Gefäßkrankheiten sowie Vererbung. Auch zu viel Sonnenlicht gilt als möglicher Stressfaktor für das Auge, da bei der Verbindung von Sauerstoff und Licht freie Radikale entstehen.

Entzündungsprozesse bewirken Gewebeverkleinerung Man unterscheidet die trockene von der feuchten Makuladegeneration. Die meisten Betroffenen - circa 80 Prozent - erkranken an der trockenen Variante. Die Erblindungsrate beträgt hier circa 10 Prozent. Bei der trockenen Makuladegeneration lagern sich schon Jahre vor dem Ausbruch der Krankheit Stoffwechselprodukte (Drusen) in der Retina (Netzhaut) ab. Es kommt zu Entzündungen und die Durchblutung verschlechtert sich. Die daraus entstehende Gewebeverkleinerung führt zu einer Degeneration des Sehvermögens. Man sieht blinde Flecken im Sichtfeld.

Feuchte Makuladegeneration entsteht aus der trockenen Die feuchte Makuladegeneration entwickelt sich aus der trockenen Makuladegeneration, wenn durch die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren aufgrund der Entzündungsprozesse neue Blutgefäße entstehen, die in die Netzhaut einwachsen. Oft tritt Flüssigkeit aus, Ödeme und Einblutungen treten auf und es bilden sich Narben im Bereich der Makula. Bei der feuchten Krankheitsform nimmt das Sehvermögen schnell ab.

Trockene AMD mit Antioxidanzien behandeln Bei der trockenen Makuladegeneration im Frühstadium gibt es keine Therapie, auch wenn generell eine ausgewogene Ernährung, das Aufgeben des Rauchens und die Behandlung von hohem Blutdruck als Basismaßnahmen angesehen werden. Später behandelt man Betroffene mit Antioxidanzien wie Vitamin C und E, Zink, Kupfer, Beta-Carotin (für Nichtraucher) beziehungsweise Lutein und Zeaxanthin (für Raucher oder ehemalige Raucher). Hierdurch kann man die Krankheit oft aufhalten und den Übergang zur feuchten Makuladegeneration verlangsamen.

Injektionen können feuchte Makuladegeneration oft verzögern Ist bereits die feuchte Makuladegeneration eingetreten, erfolgt die Therapie durch Injektionen in den Augapfel im Abstand von vier Wochen bis zwei Monaten. Hierdurch kann oft der Verlauf der Erkrankung aufgehalten werden. Praktische Lesehilfen im Alltag sind bei fortgeschrittener feuchter Makuladegeneration spezielle Lupen, Bildschirmlesegeräte für bis zu 100-fache Vergrößerung am Computer oder sogenannte Screenreader, die die Information in Blindenschrift oder stark vergrößert oder akustisch wiedergeben können.

Fortsetzung Titelthema

Fuß- und Nagelpilz nicht nur im Sommer lästig

So bekämpfen Sie die Infektionen dauerhaft



Wie schützt man sich vor Fußpilz?

- An öffentlichen Orten wie Schwimmbädern, Hotelzimmern, Umkleidekabinen o. ä. nicht barfußlaufen
- Nur ausreichend große, atmungsaktive Schuhe tragen (am besten Leder)
- Füße häufig lüften/Schuhe ausziehen
- Füße regelmäßig kontrollieren
- Nach dem Duschen Zehenzwischenräume und Sohlen gut abtrocknen
- Bei der Maniküre auf sanftes Kürzen ohne scharfe Kanten achten
- Eigenes Manikürset benutzen
- Ausreichend bewegen, um die Gliedmaßen zu durchbluten
- Bei Fußpilzbefall: Schuhe innen mit Desinfektionsmittel einsprühen und Socken, Handtücher und Bettwäsche bei 60 Grad waschen.
- Bei Diabetikern und Hochbetagten auf Veränderungen an den Füßen achten

Gelbliche Nägel weisen auf Nagelpilz hin

Bei einer Nagelpilzinfektion dringt der Pilz vom Rand her unter dem Nagel bis zum Nagelbett hin vor. Hier siedeln sich die Pilze bevorzugt an. Man erkennt eine Nagelpilzinfektion an einer Trübung und dann gelblich-bräunlichen Verfärbung des Nagels. Ohne Behandlung breitet sich der Pilz weiter aus. Wichtig ist, dass die Pilzbehandlung für mindestens circa neun bis zwölf Monate durchgeführt wird, da es solange dauert, bis der Nagel vollständig einmal nachgewachsen ist. Wenn ein sehr starker Pilzbefall vorliegt, muss der Hautarzt die Diagnose und Therapie vornehmen.

Anti-Pilz-Lack hilft gegen Nagelpilz

Ist die Nagelwachstumszone nicht befallen, ist es möglich, die Nägel mit einem antimykotischen Anti-Pilz-Lack selbst zu behandeln. Hierbei dringt der Lack durch den Nagel. Der darin enthaltene Wirkstoff tötet die Erreger ab. Bei was-

serlöslichen Lacken wird die Lackschicht am nächsten Tag mit Wasser abgespült. Wasserfeste Lacke trägt man einmal täglich bis einmal wöchentlich auf, je nach Art des Lackes. Oft empfiehlt es sich, den Nagel vorher etwas abzufeilen, damit der Wirkstoff leichter eindringen kann. Eine Alternative ist die Behandlung mit einer Bifonazol- und hochkonzentrierten Harnstoffsalbe für circa zwei Wochen. Anschließend wird mit Creme gegen Nagelpilz weiterbehandelt.

Sammeln Sie Taler zur WM!

UNSERE PRÄMIEN ZUR FUSSBALL WM 2018: Nur für Sie haben wir extra zur Fußball WM 2018 ausgesuchte Prämien rund um das Thema Fußball!

	Autofahne	6 Taler
	Cappy	11 Taler
	Armband	2 Taler
	Fanset	14 Taler
	Kühltasche	106 Taler
	Sporttasche	43 Taler

Ihre Dorfner-Apotheken:

- Kloster-Apotheke Neumarkt Inh. Erich Dorfner e.K.
- Rathaus-Apotheke Neumarkt Inh. Peter Dorfner e.K.
- Marien-Apotheke Neumarkt Inh. Peter Dorfner e.K.
- Marien-Apotheke Seubersdorf Inh. Peter Dorfner e.K.

VORSCHAU

Unsere Aktionen im Juli

70 Jahre Marien-Apotheke

... UND DIESEN RUNDEN GEBURTSTAG FEIERN WIR MIT IHNEN. Es erwarten Sie tolle Aktionen und Rabatte. Auch in der Woche davor haben wir verschiedenen Aktionen für Sie vorbereitet.

HIGHLIGHTS AM 7.7.18:

- großes Gewinnspiel
- Eis vom Bauernhof Stengel
- Sektempfang
- Kinder-Schatztruhe
- Jubiläums-Dorfner-Mark Prägung

Vorschau!
Jubiläum 70 Jahre Marien-Apotheke

INFORMATIONEN

vom 2. - 7. Juli 2018
Event-Tag - Samstag 7. Juli 2018

- Marien-Apotheke

Obere Marktstraße 38
92318 Neumarkt

Unser Fussball WM Gewinnspiel 2018

UNSERE GEWINNSPIELFRAGE:

Wer war Torschütze beim 1:0 Sieg der deutschen Nationalmannschaft beim WM-Finale 2014 gegen Argentinien?

Mario Götze Manuel Neuer Miroslav Klose

WIR VERLOSEN 30 DEUTSCHLAND-FUSSBÄLLE

JA, ICH WILL DIE FUSSBÄLLE GEWINNEN

Name	Vorname
Straße	PLZ Wohnort
Geburtsdatum	Telefon

Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, die eine vollständig ausgefüllte Gewinnspielfrage bis zum 17.07.2018 - 12:00 Uhr bei einer der Dorfner-Apotheken einreichen. Die Gewinner werden durch Ziehung des Veranstalters am 20.07.2018 ermittelt und schriftlich oder elektronisch benachrichtigt. Eine Mehrfachteilnahme führt zum Ausschluss. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter und Angehörige des Veranstalters. Eine Barzahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Sachverzug ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden für die Durchführung des Gewinnspiels gespeichert und verwendet. Die vollständigen Teilnahmebedingungen sind bei uns in der Apotheke einzusehen.

Amsler-Gitter-Test

Weitere Informationen für Betroffene:
<https://www.dbsv.org/servicesseite-fuer-amd-betroffene.html>

Der Test funktioniert folgendermaßen: Ein Auge abdecken und mit dem anderen den Punkt in der Mitte fixieren (normaler Leseabstand, 30-40 cm). Anschließend das andere Auge testen, ebenfalls „einäugig“, es wird also immer ein Auge abgedeckt und eines getestet.

Falls einer der folgenden Effekte auftritt:

- der Punkt in der Mitte ist nicht zu sehen
- „Löcher“ oder graue Schleier
- dunkle oder verschwommene Stellen
- unterschiedlich große Kästchen
- verbogene oder verzerrte Linien

sollten Sie nicht zögern, den Augenarzt aufzusuchen. Das gilt auch, wenn Sie Veränderungen beim Betrachten von Kachelfugen oder Fensterkreuzen wahrnehmen.

Hinweis: Falls Sie normalerweise eine Lesebrille benutzen, müssen Sie diese auch für den Test aufsetzen!