



Inhalt

1 Titelformel

HATSCHI – WIR NIESEN WIEDER!

2 Artikel

INGWER, DIE HEIL-SAME WURZEL AUS DEM ALTEN ASIEN

3 Serie

NEUE SERIE: HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

4 Tipp des Monats

E-ZIGARETTEN: WIE HARMLOS SIND SIE WIRKLICH?

5 Unterhaltung

RÄTSELSPASS

Titelformel

Hatschi – wir niesen wieder!

Homöopathische Zusatztherapie zur klassischen Behandlung von Heuschnupfen

Gehören Sie derzeit auch wieder zu den Heuschnupfengeplagten?

Typische Symptome bei Heuschnupfen vom Typ 1 – wie laufende Nase, Niesen, tränende Augen und Druck auf den Nebenhöhlen – plagen viele Allergiker, doch in unterschiedlichem Ausmaß. Allergie ist immer eine

Entzündungsreaktion gegen Allergene. Heuschnupfenbetroffene reagieren auf Eiweiße aus Pflanzenpollen, weil ihr Immunsystem diese als Fremdkörper wahrnimmt. Der Körper bildet Antikörper dagegen und das Immunsystem gerät außer Kontrolle.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
44%²



Angebot des Monats

Cetirizin ratiopharm bei Allergien 10mg
Filmtabletten – 20 Stück

4,49€ statt 7,97€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, jetzt ist es wieder soweit. Der März ist da und die ersten Pollenallergiker kommen hilfesuchend zu uns in die Apotheke. Mit verquollenen, roten Augen und gequält von heftigen Niesattacken erwarten sie schnelle Abhilfe. Und tatsächlich lässt sich so einiges tun gegen die unangenehmen Symptome. Sehr gut helfen spezielle Allergie-Augentropfen, die es sogar für Kontaktlinsenträger gibt. Nasensprays mit allergiehemmenden Wirkstoffen stoppen die Niesanfälle. Auch Tabletten können die Symptome lindern. Hier gibt es unterschiedliche Wirkstoffe. Wir beraten Sie gerne und kompetent bei uns in der Apotheke dazu, welcher Wirkstoff für Sie persönlich der beste ist. Was viele vielleicht noch nicht wissen: Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, bei Allergien zu helfen. Aus der Homöopathie sind einige Stoffe bekannt die leichtere Formen von Heuschnupfen lindern können. Genau abgestimmt auf Ihre Symptome wählen wir das für Sie optimale Mittel aus. Auf den nächsten Seiten lesen Sie, welche homöopathischen Wirkstoffe in Frage kommen. Geeignet sind diese bei geringeren Symptomen. Auch können sie eine medikamentöse Allergiebehandlung begleiten. Ein weiterer Artikel widmet sich dem Ingwer, einer alten Heil- und Gewürzpflanze und dem erklärten Küchenliebling von Fernsehkoch Alfons Schuhbeck. Er schwört auf dessen gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe und hält die gelbe Knolle bei jeder passenden Gelegenheit munter in die Kamera. Ein Grund mehr, unser Ingwer-Special in diesem Gesundheitsmagazin genauer unter die Lupe zu nehmen!

Sie sehen: Ein bunter Strauß an Gesundheitstipps erwartet Sie in unserer März-Ausgabe! Wir laden Sie zum Lesen und Schmökern ein. Und wenn Fragen offen bleiben oder Sie weitere Informationen und Tipps möchten – sei es zu Allergien, zur Homöopathie oder zu Ihren ganz persönlichen Medikamenten: Fragen Sie uns. Wir in Ihrer Apotheke beraten Sie kompetent und freundlich. In diesem Sinne: Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team

Die
**Heilpflanzen
Apotheken**





Neue Serie

TEIL 01

Homöopathische Hausapotheke



Dieses Jahr stellen wir Ihnen eine Reihe interessanter Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe Sie in zahlreichen Produkten in der Apotheke beziehen können, als homöopathische Zubereitung für Ihre Hausapotheke vor. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.



Wenn's plötzlich kommt

ACONITUM gegen Schmerzen

ANWENDUNG

- Schmerzen
z. B. Rückenschmerzen, Ohrenschmerzen, Gürtelroseschmerzen, Gelenkschmerzen, Gicht
- kruppertiger Husten
- Mandelentzündung (Tonsillitis), Halsschmerzen
- Ohrenentzündung (Otitis)
- Schockzustände

ACONITUM NAPELLUS L. (Blauer Eisenhut) ist eine Heilpflanze, die auch Fuchswurz oder Wolfskraut genannt wird. Sie gehört zu den giftigsten Pflanzen in unseren Breitengraden und sollte nicht berührt werden. Eisenhut wächst vor allem im Gebirge und hat große blaue, helmartige Blüten, die wie an einer Ähre an einem langen Stängel sitzen. Seine heilkundlichen Inhaltsstoffe sind Aconitin und andere Alkaloide. Man verwendet in der Regel die Wurzelknolle. Er darf wegen seiner Giftigkeit nicht selbst für Zubereitungen verwendet werden.



LEITSYMPTOME

Heftige und plötzlich auftretende Beschwerden wie z.B. Fieber oder plötzliche Schmerzen. Aber auch bei Trockenheit oder Kältegefühl.



WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

- Schmerzlindernd
- Wohltuend wärmend



ERHÄLTlich ALS (auch als Kombinationsprodukte)

- Öl zum Einreiben
- Globuli
- Ohrentropfen (Anwendung nach Anweisung)

HINWEIS Tritt nach zwei bis fünf Tagen keine Besserung ein, sollte man den Arzt aufsuchen. Bei hohem Fieber sollte man sofort den Arzt aufsuchen.



DIE HEILSAME WURZEL AUS DEM ALTEN ASIEN

Scharf, aromatisch und wohltuend

**Ingwerbonbons, Ingwertee, Ingwer-
gewürz ..., was ist wirklich dran an
diesem besonders im Winter so be-
liebten, scharf-aromatischen Gewürz?**
**Fest steht, dass Ingwer schon vor
einigen Tausend Jahren bekannt war
und vermutlich aus Indien stammt.
Im alten Indien war die Pflanze als
Heilmittel gegen Blähungen und Gicht
verbreitet. Vor circa 3000 Jahren kam
die Gewürzpflanze nach China. Später
gelangte sie über die Handelsrouten
auch nach Europa, wo sie begeisterte
Aufnahme in der heimischen Küche
fand. In Indien kennt man Ingwer als
Zutat für viele Gerichte, Getränke und
sogar als gesegnete Tempelspeise.
Ingwer wurde 2018 von dem naturheil-
kundlichen Verein Paracelsus e. V. zur
Heilpflanze des Jahres gewählt.**

**Wertvolle Inhaltsstoffe wirken ge-
gen Entzündungen** Man verwendet
generell nur die Wurzel der schilf-
ähnlichen Pflanze. Sie enthält unter
anderem die Wirkstoffe Curcumin und

Gingerol. Ätherische Öle wie Borneol,
Cineol und Zingiberen sowie Vitamin
C und Mineralstoffe sind ebenfalls
wichtige Inhaltsstoffe. Ingwer wirkt
unter anderem antibakteriell, antimy-
kotisch (gegen Pilzkrankungen),
antientzündlich und spasmolytisch
(krampflösend). Man setzt ihn sowohl
im Magen-Darm-Bereich wie auch
bei Erkältung und Halsschmerzen
ein. Als Teezusatz oder äußerlich, aus
getrocknetem Ingwer zubereitet, gegen
Schmerzen, entwickelt er seine heil-
same Wirkung. Neben der günstigen
Wirkung auf Leber und Galle regt er
außerdem das Schwitzen an, was sich
bei Erkältung und Grippe wohltuend
auswirkt.

**Ingwer hilft gegen Übelkeit und
Magen-Darm-Beschwerden** Im
Magen-Darm-Bereich kann Ingwer
die Verdauung regulieren. Er regt den
Appetit an, fördert die Bildung von Ma-
gensaft und wirkt gegen Verdauungs-
beschwerden. Bei Koliken oder Durch-

fall hat sich Ingwer ebenfalls als positiv
erwiesen. Außerdem scheint er sich
auf stressbedingte Magenbeschwer-
den, wie auch auf alkoholbedingte oder
durch die Einnahme nichtsteroidaler
Antirheumatika auftretende Magenbe-
schwerden positiv auszuwirken. Auch
bei Heliobacter-bedingten Magen-
problemen kann man Ingwerprodukte
anwenden. Ingwer hilft auch gegen
Oberbauchbeschwerden, Unwohlsein,
Übelkeit und Erbrechen. Er wird daher
zusätzlich gegen Reisekrankheit sowie
nach Operationen oder nach Chemo-
therapie eingesetzt.

**Ingwer-Tee als Geheimwaffe für die
Verdauung** Bei Verdauungsbeschwer-
den kann man Ingwer als Tee zuberei-
ten: Von grobem Ingwerpulver nimmt
man einen halben bis einen Teelöffel
und übergießt diesen als Teezube-
ereitung mit heißem Wasser. Fünf bis
zehn Minuten ziehen lassen. Vor jeder
Mahlzeit sollte man eine Tasse davon
trinken.



TIPP

Wer gerne ayurvedisch kocht, kann Ingwer für fast jedes Gericht einsetzen, z. B. in Currys. Bei unklaren Fragen zur heilkundlichen Wirkweise sollte man bei seinem Arzt oder in der Apotheke nachfragen.

WANN KANN INGWER HELFEN?

BEI ERKÄLTUNG UND
GRIPPALEM INFEKT

BEI ÜBELKEIT

BEI VERDAUUNGS-
BESCHWERDEN

BEI MAGENBESCHWERDEN



WELCHE HOMÖOPATHISCHEN MITTEL KANN MAN BEI HEUSCHNUPFEN- SYMPTOMEN EINNEHMEN?

Galphimia glauca:

Fließschnupfen Nase, tränende Augen,
Bronchien (weniger Luft), Niesanfälle

Arundo donax: Juckreiz (Rachen, Ohren, Hals)

Luffa operculata: Zäher Schleim

(Nase, Nebenhöhlen), Husteln, Räuspern

Allium cepa: Tränende Augen, tropfende Nase

Euphrasia: Tränende, brennende,
gerötete Augen

Acidum formicium:

Bronchien (weniger Luft)

Fortsetzung Titelthema

Homöopathische Zusatztherapie zur klassischen Behandlung von Heuschnupfen

Heuschnupfen sollte man immer therapieren Eine medikamentöse Therapie gegen die Allergie wird vom Arzt verordnet. Zusätzlich kann man Heuschnupfen aber auch gut mit homöopathischen Mitteln behandeln. Die Homöopathie hat keine Nebenwirkungen. Sie beruht auf dem Prinzip, Ähnliches mit Ähnlichem zu behandeln. Sie wird besonders bei akuten Beschwerden angewandt. Man kann aber schon sechs Wochen vor Beginn des Pollenflugs mit der Einnahme der Mittel beginnen. Günstig ist eine dreiwöchige Einnahmedauer. Nach der nachfolgenden einwöchigen Pause kann man erneut mit einer dreiwöchigen Behandlung starten.

DIE FOLGENDEN HOMÖOPATHISCHEN MITTEL EIGNEN SICH GUT BEI HEUSCHNUPFENSYMPTOMEN:

GALPHIMIA GLAUCA D6

Galphimia glauca kann bei gleichzeitig auftretenden Beschwerden von Nase, Augen und Bronchien eingesetzt werden. Typische Symptome sind Fließschnupfen, tränende Augen und eine behinderte Luftzufuhr. Wenn Niesanfälle und asthmatische Beschwerden auftreten, kann man ebenfalls mit Galphimia glauca behandeln.

EUPHRASIA D6

Bei tränenden, brennenden und geröteten Augen können diese Linderung durch Euphrasia D6 (Augentrost) erfahren. Wenn eine Bindehautentzündung nicht eitrig ist, kann man dieses Mittel ebenfalls einsetzen.

ALLIUM CEPA D6

Allium cepa (Küchenzwiebel) nimmt man am besten, wenn nur Augen und Nase betroffen sind, aber nicht die Bronchien. Die Augen tränen dann so stark wie beim Zwiebelschälen und die Nase tropft mit einem scharfen wässrigen Sekret.

ARUNDO DONAX D6

Juckreiz in Rachen, Ohren und Hals lässt sich mit Arundo donax D6 (Pfahlrohr) behandeln. Das juckende Gefühl löst bei Betroffenen das Bedürfnis aus, sich zu kratzen.

ACIDUM FORMICIUM D12

Falls eine Allergie die Bronchien betrifft und man auch schlecht Luft bekommt, kann man Acidum formicium D12 (Ameisensäure) probieren. Die Anregung von Körperfunktionen kann hier zu einer Verbesserung der Organfunktionen führen.

SINAPIS NIGRA D6

Gerötete Augen und brennende Nasenschleimhäute kann man mit Sinapis nigra D6 (Scharfer Senf) angehen. Typisch ist hier ein scharfer, brennender Nasenschleim. Der Rachen kann ebenfalls brennen, und auch die Nasenlöcher sind in der Regel verstopft.

EINNAHME IST ABHÄNGIG VON DER AKUTEN SITUATION

Man sollte die genannten Globuli bei Heuschnupfen wie folgt einnehmen:

Säuglinge: 1 Globulus Kleinkinder: 3 Globuli Erwachsene: 5 Globuli als Einzeldosis.

Bei D3 oder D6-Potenz empfiehlt sich die Anwendung dreimal täglich. Kurzfristig kann man in akuten Phasen die Einnahme steigern auf bis zu zwölfmal täglich. Bei der D12 Potenz nimmt man die Einzeldosis zweimal täglich ein, in akuten Phasen bis zu fünfmal. Empfehlenswert ist ein Abstand zur Nahrungsaufnahme von 15 Minuten. Globuli im Mund zergehen lassen.

Tipp des Monats

E-Zigaretten: Wie harmlos sind sie wirklich?

Auch dieser Rauch ist schädlich

AUCH
E-ZIGARETTEN
SIND
SCHÄDLICH!

Viele Raucher sind inzwischen auf E-Zigaretten umgestiegen, um die vielen schädlichen Inhaltsstoffe zu vermeiden, die in normalen Zigaretten enthalten sind. Denn E-Zigaretten bestehen im Wesentlichen „nur“ aus Aromastoffen und Nikotin auf einem flüssigen Trägerstoff.

E-Zigaretten bewirken hohen Blutdruck Es wurde nun festgestellt, dass die Wirkung von E-Zigaretten auf den Blutdruck aber sogar noch

negativer ist als die von herkömmlichen Zigaretten. Es zeigte sich, dass die Erhöhung des systolischen Blutdrucks, die mit dem Inhalieren der Zigarette generell einhergeht, bei herkömmlichen Zigaretten 15 Minuten andauerte. Bei Personen, die E-Zigaretten benutzten, hielt diese aber sogar 45 Minuten an. Auch der Puls blieb länger erhöht, d. h. 45 Minuten (statt 15 Minuten).

Man vermutet, dass das Nikotin bei E-Zigaretten gezielter zugeführt wird

und daher länger wirkt. Raucher von E-Zigaretten haben damit das erhöhte Risiko einer Arterienverkalkung, welches generell auch für „normale Raucher“ gilt.

Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke zu passenden Produkten zur Rauchentwöhnung!



Ihr Peter Dorfner
Apotheker

Rätselspaß

BLEIBEN SIE FIT IM GEIST!

Wer regelmäßig Kreuzworträtsel löst, hält sein Gehirn fit – fangen Sie doch gleich damit an! Viel Spaß bei unserem März-Rätsel.

Ausgangspunkt, Anfang	Sportgefahr	Ulk, Witze			dt. Skiläuferin	Possenreißer		Grenzschutzeinheit (Abk.)	ugs.: Mut	histor. Volk in Süd-arabien	13	Tiroler Kurort		Bewohner der Arktis	ital. TV-Sender (Abk.)
11			4					Stützbalken							9
männlicher Verwandter		Landkartenwerk		1				Mannschaft (engl.)		leichte Holzart				7	
	6				englisch: Biene			Gewicht der Verpackung			10	Schneegleitbrett			
Stahlseil		Ruf beim Stierkampf			Hautfärbung durch Sonne				2			Abk.: links oben	französisch, span.: in		kurz für: in dem
				5		engl. Männerkurzname				Harze von Tropenbäumen					
		3						Taktmesser		8					
bildende Kunst			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

S I E R
T R A E B A L S A
T R A E B A L S A
B R A E T A R A E L E M I
S E R N A T E T R O N M
S E R N A T E T R O N M
U R S P R U N G S
A T L A S
O N K E L L
T R O S S E
M A L E R E I
M D E
T U L P E N S T R A U S S

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

Nürnberg Str. 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

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.03.2019



SIE SPAREN
38%²

ACC akut 600

Brausetabletten – 20 Stück

7,99€ statt 12,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
34%²

Iberogast

Flüssigkeit – 50 ml

13,99€ statt 21,17€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
38%²

Dobendan Direkt

Lutschtabletten – 24 Stück

6,49€ statt 10,48€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
40%²

IBU-LYSIN-ratiopharm 684 mg

Filmtabletten – 20 Stück

5,99€ statt 9,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
37%²

Voltaren Schmerzgel

Gel – 120 g

9,99€ statt 15,96€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
25%²

Phytohusstil Hustenreizstiller

Pastillen – 20 Stück

5,99€ statt 7,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
40%²

Ginkobil ratiopharm 120 mg

Tabletten – 120 Stück

53,97€ statt 89,99€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
34%²

Magnesium Verla N Dragées

Dragées – 200 Stück

9,99€ statt 15,15€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
44%²

Cetirizin ratiopharm bei Allergien 10 mg

Filmtabletten – 20 Stück

4,49€ statt 7,97€ 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 Ihren Arzt oder Apotheker. 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 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.-31.03.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

AKTION

Knochen-Dichte-Messung

DONNERSTAG, DEN 28.03.2019

Termine werden zwischen 9.00 Uhr und 18.00 Uhr viertelstündlich vergeben. Bitte vereinbaren Sie mit uns Ihren persönlichen Messtermin.

Anmeldung unter:

09181-259920 oder in Ihrer Rathaus-Apotheke

In Ihrer Rathaus-Apotheke,

Obere Marktstraße 14, 92318 Neumarkt

KOSTEN: 17,50 € pro Messung

SIND IHRE KNOCHEN STABIL?

KOMMEN SIE ZUM KNOCHEN-QUALITÄTS-TEST.

Mit Ultraschall wird an Ihrer Ferse die Knochendichte gemessen, deshalb bitte am Messtag keine Stützstrümpfe und keine Strumpfhose tragen!

Messwertgestützte Beratung durch
Herrn Dr. Dieter E. J. Soller

28.
März

BASENFASTEN IM FRÜHJAHR 2019

Bei den Treffen werden die basische Ernährung, sowie die Regeln für ein erfolgreiches Fasten besprochen.

In dieser Woche ernähren wir uns rein basisch mit reifen Obst und Gemüse, dies kann der Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein.

Auch werden Dr. Schüßler-Salze genannt, die helfen können zu entschlacken und den Mineralhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

VORMITTAGS- UND ABENDKURS

Einführung: Dienstag, 19.03.2019 um 10.00 und 19.00 Uhr

Treffen: Montag, 25.03.2019 um 10.00 und 19.00 Uhr
Dienstag, 26.03.2019 um 10.00 und 19.00 Uhr
Donnerstag, 28.03.2019 um 10.00 und 19.00 Uhr

Voraussetzung: Teilnahme an der Einführungsstunde

Kursgebühr: 52,00 €

IN DER NATURHEILPRAXIS KLARA DOPFER,
2. Stock, im Haus der Marien Apotheke Seubersdorf

Anmeldung unter www.heilpraktikerin-dopfer.de

Unsere Prämien März



Anti-Stress-Ball



2
Taler

FOLIA Deko-LED-Licht



8
Taler

Multitool



14
Taler

FISKARS Zitruspresse



24
Taler

BUFF Multifunktionstuch



29
Taler

EMSA Futtersilo



30
Taler

SIGIKID Geschirrset



50
Taler

KRUPS Wasserkocher



70
Taler