



DORFNER GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2019



Umfassende
Informationen Ihrer

Kloster-Apotheke Neumarkt
Rathaus-Apotheke Neumarkt
Marien-Apotheke Neumarkt
Marien-Apotheke Seubersdorf

Inhalt

1 Titelthema

KÜHLPFLICHTIGE MEDIKAMENTE

2 Artikel

WENN DIE BLASE UNDICHT WIRD

3 Serie

SERIE: HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

4 Tipp des Monats

OHRHYGIENE – GEWUSST WIE

5 Rezept

LECKERES MANGOEIS VERSÜSST DEN SOMMER

Titelthema

Kühlpflichtige Medikamente

IM SOMMER? Lieber in der Apotheke um die Ecke holen

Die Hitze brennt vom Himmel, doch viele Patienten benötigen Arzneimittel, die einer Kühlpflicht unterliegen, weil sie bei warmen Temperaturen kaputt gehen. Impfstoffe oder Insuline gehören beispielsweise dazu. Für die medizinische Wirkgarantie ist die richtige Kühlung notwendig. Wer kühlpflichtige Medikamente abholt, sollte diese in Styroporboxen und Isoliertaschen, die die Apotheke aus-

leiht, nach Hause tragen. Auch vorgekühlte Kühlakkus sind dort erhältlich.

WICHTIG: Nur ein professioneller Medikamententransport vom Hersteller bis zur Apotheke, wie es die Apotheke um die Ecke garantieren kann, kann die Sicherheit eines Arzneimittels gewährleisten. Ihre Apotheke berät Sie auch dazu, wie das Medikament zuhause gekühlt werden sollte.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Paracetamol-ratiopharm 500 mg
Tabletten – 20 Stück

1,99€ statt 2,80€ LVP ^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins geht es darum, wie man mit Arzneimitteln im Sommer am besten umgeht. Denn bei den meisten Medikamenten ist (schon auf der Verpackung) genau vorgegeben, bei welchen Temperaturen sie zu lagern sind.

Aber was passiert, wenn wir uns nach der Tabletteneinnahme in der Sonne aalen? Gibt es auch hier Besonderheiten? Ja, denn Wirkstoffe verteilen sich meist im gesamten Körper und lagern sich deshalb auch – vorübergehend – in der Haut ein. Manche dieser Wirkstoffe steigern die Lichtempfindlichkeit der Haut. Das bedeutet, dass unbedeckte Hautstellen durch die Sonnenstrahlen schneller rot werden und mitunter Sonnenbrand bekommen. Allerdings sind nicht alle Menschen gleich empfindlich. Je nach Hauttyp reagieren einige schneller als andere. Solche durch UV-Licht bedingten Hautreaktionen können bei einer Reihe von Medikamenten beobachtet werden. Dazu gehören einige Wirkstoffe zur Entwässerung oder auch eine Reihe von Antibiotika oder bestimmte Schmerzmittel. Solche Hautreaktionen können auch durch Tabletten oder Tees aus Johanniskraut verursacht werden, insbesondere bei hellhäutigen Menschen.

Nach der Einnahme von Medikamenten, sollten Sie die starke Mittagssonne grundsätzlich meiden. Auch sollten Sie unbedingt ein hochwertiges Sonnenschutzpräparat verwenden, das insbesondere einen guten Schutz im UV-A-Bereich der Sonnenstrahlung bietet.

UNSER
TIPP

Möchten Sie weitere Infos? Fragen Sie uns – wir in Ihrer Apotheke beraten Sie gerne!

Einen schönen August wünscht Ihnen

Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team

Die
**Heilpflanzen
Apotheken**





Serie

TEIL 06

Homöopathische Hausapotheke



Dieses Jahr stellen wir Ihnen eine Reihe interessanter homöopathischer Arzneimittel für Ihre Hausapotheke vor, deren Inhaltsstoffe Sie in Arzneimitteln in der Apotheke beziehen können. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

COCCULUS BEI SCHWINDEL UND REISEÜBELKEIT

ANWENDUNG

- Reiseübelkeit
- Schwindel
- Husten
- Ermattung (körperlich und seelisch)
- Appetitlosigkeit
- Emotionale Überanstrengung
- Schlaflosigkeit

ANAMIRTA COCCULUS, auch Scheinmyrte genannt, wird aus dem Cocculus-Strauch gewonnen. Diese Pflanze, die vor allem in Asien wächst, gehört zur Familie der Mondsamengewächse. Ihre getrockneten Früchte nennt man „Kokkelskörner“. Aus ihnen wird das homöopathische Mittel Cocculus hergestellt. Der Stamm der Scheinmyrte enthält Alkaloide und ihre Früchte unter anderem das Krampfgift Pikrotoxin. Daher verwendete man diese Früchte in zerstoßener Form früher beim Fischfang zur Betäubung der Fische. Als homöopathisches Mittel wird es hauptsächlich gegen Schwindel und Reiseübelkeit eingesetzt.



WIRKWEISE IN HOMÖOPATHISCHEN ARZNEIMITTELN

- Beruhigend
- Entspannend
- Entkrampfend



ERHÄLTlich ALS

- Globuli

Dosierung D6, D12, C30:

Zur richtigen Dosierung der Globuli fragen Sie bitte in Ihrer Apotheke nach.

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

Artikel

WENN DIE BLASE UNDICHT WIRD

Nicht-operative Therapie ist die erste Wahl

Harninkontinenz trifft die Hälfte aller Frauen ab 50, doch auch Männer leiden mit zunehmendem Alter darunter. Kaum jemand spricht darüber, denn dieses Tabu ist immer noch peinlich. Was viele nicht wissen: Es gibt zumeist Abhilfe, auch ohne eine Operation. Die meisten Betroffenen sind über die unterschiedlichen Möglichkeiten aber nicht informiert. Sie behelfen sich unzureichend und leiden im Alltag ständig unter der Angst, dass man ihre Blasenschwäche bemerkt. Dies muss nicht sein ...

Schwaches Bindegewebe oder Medikamente können ursächlich sein Die Ursache für eine Blasenschwäche liegt zum einen in dem bei Frauen durch eine Schwangerschaft geschwächten Bindegewebe. Dieses büßt nach der Menopause durch den Östrogenmangel noch mehr an Elastizität ein. Zum anderen können Übergewicht und die Einnahme zahlreicher Medikamente die Harninkontinenz begünstigen. Diese sind beispielsweise Diuretika, Betablocker, ACE-Hemmer, Benzodiazepine, Neuroleptika oder bestimmte Antidepressiva.

Dranginkontinenz und Belastungsinkontinenz sind häufig Bei der Blasenschwäche unterscheidet man zwischen Dranginkontinenz (Urgeinkontinenz) sowie Stressinkontinenz, auch Belastungsinkontinenz genannt. Manchmal treten beide Formen gemischt auf. Eine weitere Vari-

ante ist die Überlaufinkontinenz, bei der die Blase wegen einer blockierten Muskulatur nicht entleert werden kann. Die Behandlung erfolgt in der Regel immer erst mit konservativen Therapiemethoden, sofern Alter und Gesundheitszustand dies zulassen.

Toilettengang am besten hinauszögern

Bei der Dranginkontinenz spielt das so genannte Toilettentraining eine wichtige Rolle. Hier üben die Patienten, den als dringend nötig empfundenen Gang zur Toilette hinauszuzögern und die Blasenfunktion zu kontrollieren. Die Trinkgewohnheit kann entsprechend angepasst werden. Auf scharfe Gewürze sollte man beim Essen besser verzichten. Verstopfung sollte mit behandelt werden. Zusätzlich kommen Medikamente für die Therapie in Frage - so genannte Anticholinergika gegen eine hyperaktive Blase. Auch regelmäßige Injektionen mit Botulinumtoxin (kurz Botox) in die Blasenmuskulatur sind möglich.

Beckenbodentraining ist das erste Mittel der Wahl Bei einer Belastungsinkontinenz kommt es zum Abgang von Urin beim Heben und Tragen, Husten, Lachen, Niesen, oder aber beim Gehen oder Sport. Oft ist der Grund eine Schwäche des Beckenbodens. Wenn kein Übergewicht als Ursache vorliegt, kann ein gezieltes Beckenbodentraining eine sehr gute Wirkung zeigen. Für eine medikamentöse Behandlung kommen selektive Serotonin-Noradrenalin-Wieder-

aufnahme-Hemmer in Frage, oft kombiniert mit Beckenbodentraining. Frauen nach der Menopause können auch östrogenhaltige Vaginalzäpfchen oder -cremes anwenden, die die Beckenbodenmuskulatur stimulieren (zwei- bis dreimal pro Woche).

OP und Hilfsmittel wie Pants über die Krankenkasse anfordern In schwereren Fällen kann auch eine Operation in Frage kommen, bei der bei Frauen in minimal-invasiver Technik ein spannungsfreies Bändchen unter die Harnröhre gelegt wird. Wenn die genannten Therapieformen nicht helfen oder nicht durchführbar sind, können Hilfsmittel, die von der Krankenkasse bezahlt werden, bei Inkontinenz verschrieben werden. Für Frauen und Männer gibt es unterschiedliche Einlagen, Vorlagen und Pants, die je nach Schweregrad der Inkontinenz angepasst werden. Es ist wichtig, dass Betroffene diese in Anspruch nehmen, da „Ersatzprodukte“ wie herkömmliche Slipeinlagen oder Einmalbinden für Inkontinenz nicht geeignet sind und den Betroffenen nicht helfen.

ÜBUNGEN

ZUM BECKENBODENTRAINING
FÜR FRAUEN:

[www.bgv-blasenschwaeche.de/
beckenboden.html](http://www.bgv-blasenschwaeche.de/beckenboden.html)



INFORMATIONEN

ZU INKONTINENZ
BEI DER DEUTSCHEN
KONTINENZGESELLSCHAFT:

[www.kontinenz-gesellschaft.de/
fileadmin/user_content/startseite/
patienten/krankheiten_therapien/
harninkontinenz/
DKG_H-uS_01-13.pdf](http://www.kontinenz-gesellschaft.de/fileadmin/user_content/startseite/patienten/krankheiten_therapien/harninkontinenz/DKG_H-uS_01-13.pdf)





Fortsetzung Titelthema

Kühlpflichtige Medikamente im Sommer?

Lieber in der Apotheke um die Ecke holen

Transportschäden fürs Auge oft nicht sichtbar

Oft kann man Schäden an nicht vorschrittmäßig gekühlten Arzneimitteln nicht leicht erkennen. Toxische Abbauprodukte können entstehen oder es können sich feine Risse in Glasbehältern bilden und auch Glaspartikel in die Arznei gelangen. Die Folge kann sein, dass die Sterilität nicht mehr gegeben ist. Apotheken vor Ort können für Sie den Hersteller kontaktieren und die Konditionen zur sachgemäßen Lagerung erfragen. Im schlimmsten Fall wird das Medikament vernichtet.

Am besten Öffnungsdatum notieren

Eiweißartige Arzneimittel muss man im Kühlschrank aufbewahren (Ausnahme: bereits in Gebrauch befindliche Insulinpens), z. B. Impfstoffe, Insulin, aber auch Augentropfen, manche Hautprodukte und oftmals flüssige Arznei. Auch einige Antibiotika, die als Trockensäfte zubereitet werden, gehören dazu.

Am sichersten ist, wenn man Öffnungsdatum und ausgewiesenes Haltbarkeitsdatum selbst mit einem Kugelschreiber auf der Verpackung notiert. Insulin muss immer im Kühlschrank gelagert werden. Temperaturwechsel können bereits Luftblasen verursachen, durch die die Dosierung ungenau wird.

Handtuch und Luftpolsterfolie verwenden

Trägt man kühlpflichtige Medikamente nach Hause, sollte man den Kühlakku mit einem Handtuch umwickeln, damit die Arznei nicht einfrieren kann. Um das Medikament vor Feuchtigkeit zu schützen, ist es günstig, die Kühlelemente zuerst mit einer Luftpolsterfolie zu umwickeln. Für zehn Stunden kann man so eine Temperatur von acht Grad halten.

ÜBRIGENS: Auch im Winter schützt eine Kühlbox für den Transport vor zu niedrigen Temperaturen – oder zu warmen, wie bei eingeschalteter Autoheizung.

Für Reisetransport in der Apotheke nach Spezialboxen fragen

Alle Medikamente mit der Aufschrift „Kühl lagern und transportieren“ sollten in einer Kühlbox mit Kühlelementen transportiert werden. Plant man eine Reise, sollte man sich in der Apotheke zur besten Kühlmöglichkeit erkundigen. Für den längeren Transport auf Autoreisen gibt es spezielle Kühltaschen und Kühlboxen, die eine lange Reise – circa acht bis zwölf Stunden – mit kühlpflichtigen Medikamenten möglich machen.

KÜHL-TIPPS

FÜR MEDIKAMENTE
IM KÜHLSCHRANK:



- Der beste Ort im Kühlschrank ist das **Gemüsefach** oder eine **untere Ebene**
- Auf **genug Abstand zur Taurinne** achten (Feuchtigkeit)
- Medikament **nicht mit der Rückwand des Kühlschranks** in Verbindung bringen (friert an)



HINWEIS

Bei Zweifeln an der sachgemäßen Lagerung der kühlpflichtigen Medikamente beim Kühltransport diese lieber vernichten.

Tipp des Monats

Ohrhygiene – gewusst wie

Finger weg von Wattestäbchen



Viele Menschen klagen über zu viel Ohrenschmalz, Hörprobleme oder gar Ohrenschmerzen, weil ihr Ohrenschmalz zu fest „sitzt“. Doch Wattestäbchen und „Selbsthilfemittel“ wie Büroklammern und sogenannte Ohrenkerzen sind tabu. Sie helfen nicht und führen sogar zu Verletzungen, Infektionen, Ohrgeräuschen und oftmals Hörverlust.

Schmalz fängt Bakterien ein
Unser Ohrenschmalz ist wichtig zur Abwehr von Bakterien und Schmutz im Gehörgang: Das Schmalz fängt diese auf und transportiert sie in Richtung Ohrmuschel nach außen. Unsere Bewegungen beim Sprechen und Kauen helfen dem Weitertransport von Ohrenschmalz. Außerdem ist die fetthaltige Masse notwendig für die Pflege und die Stabilität des Säureschutzmantels der Haut, um Krankheitserreger abzuwehren.

Ohrenschmalzproduktion ist unterschiedlich Es gibt Menschen, die mehr Ohrenschmalz produzieren als andere. Im Alter kann der Fettgehalt des Schmalzes abnehmen und der Weitertransport erschwert sein. Junge Leute haben häufig Probleme durch das regelmäßige Tragen von Ohrkopfhörern. Dies kann ebenfalls dazu führen, dass sich vermehrt Ohrenschmalz ansammelt.

Waschlappen reicht zum Säubern
Für eine gute Ohrhygiene genügt es, täglich beim Waschen das Ohr mit einem Waschlappen abzuwischen. Möchte man größere Mengen Ohrenschmalz entfernen, empfiehlt es sich, in der Apotheke nach rezeptfreien Ohrentropfen oder Ohrensprays zu fragen. Die enthaltenen Pflanzenöle helfen dem Abflussvorgang des Ohrenschmalzes.

Regelmäßige Ohrreinigung beim Arzt hilft Wer unter Problemen mit Ohrenschmalz leidet, sollte regelmäßig den HNO-Arzt aufsuchen. Im Fall des Falles reinigt dieser das Ohr mit Hilfe einer medizinischen Ohrreinigung durch Absaugen und Spülen. Besonders Kinder und Erwachsene mit wiederholten Infekten oder Tinnitus sollten regelmäßig ihre Ohren durch den Arzt reinigen lassen.



Ihr Peter Dorfner
Apotheker



Leckeres Mangoeis versüßt den Sommer

EIS AM STIL GEHT AUCH IM JOGHURTBECHER

Und so geht's:

Mangos schälen, Orangenzesten von der Orange abreiben und Orangensaft auspressen. Dann Mangos, Orangensaft, Orangenzesten und 100 ml Kokosdrink in einer Püriermaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Diese Mischung in die Eisformen geben und für mindestens fünf Stunden gefrieren.

Direkt vor dem Servieren die Spitze des Eises kurz in den Kokosdrink tunken und etwas Kokosraspeln darauf streuen.

Mmh ... Und nun genießen Sie den Sommer!

Sie brauchen für 8 Stück:

- 2 reife Mangos
- ½ Teelöffel Orangenzesten (äußerste Schale einer nicht gespritzten Orange)
- 1 Orange, ausgepresst
- 100 ml Kokos-Drink (am besten ungesüßt)
- Etwas Kokos-Drink zum Eintunken (bereitleiten)
- 1 El Kokosraspel

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

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

Apotheker Peter Dorfner e.K.

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.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.08.2019



Kytta Schmerzsalbe
Salbe – 100 g
9,49€ statt 16,49€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN **42%**²



Dolormin extra
Tabletten – 20 Stück
6,49€ statt 10,89€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN **40%**²



Soventol HydroCortison Acetat
Creme – 15 g
4,99€ statt 8,20€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN **39%**²



Paracetamol-ratiopharm 500 mg
Tabletten – 20 Stück
1,99€ statt 2,80€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN **29%**²



Anti Brumm Forte
Spray – 75 ml
7,99€ statt 10,50€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN **24%**²



Loceryl gegen Nagelpilz
Nagellack DIREKT Applikator – 3 ml
22,49€ statt 35,97€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN **37%**²



Vitamin B-Komplex-ratiopharm
Kapseln – 60 Stück
10,99€ statt 17,46€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN **37%**²



FAKTU lind Salbe mit Hamamelis
Salbe – 25 g
7,49€ statt 11,97€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN **37%**²



Magnesium Verla 300 Orange
Granulat Beutel – 50 Stück
12,49€ statt 17,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN **30%**²

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.-31.08.2019** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Tauschen Sie Ihre Dorfner-Mark gegen

Volksfest-Gutscheine

Aktion gültig
bis 19.8.
2019

So funktioniert's:

- 1 In eine der Dorfner-Apotheken kommen
- 2 Gesammelte Dorfner-Taler gegen Gutscheine tauschen
- 3 Gutscheine am Volksfest einlösen

Bitte beachten:

Die Dorfner-Taler können **NUR** in den Dorfner-Apotheken in Volksfest-Gutscheine eingetauscht werden.



- 7 Taler: 1 Kinderkarussell-Fahrt
- 9 Taler: 1 Autoscooter-Fahrt
- 12 Taler: 1 Tüte Mandeln



- 17 Taler: 1 Schaschlik mit Brot
- 11 Taler: 1 Bratwurstsemmel
- 11 Taler: 1 Lachssemmel



- 18 Taler: 1 Döner-Kebab



- 23 Taler: 150 g Käse + Breze
- 20 Taler: 1 Rindfleischburger
- 10 Taler: 1 Alkoholfreies Getränk



- 16 Taler: 1 Reiberdatschi m. Apfelmus
- 14 Taler: 1 Tüte frische Kartoffelchips



- 22 Taler: 1 Backfischsemmel

Unsere Prämien AUGUST

Serviermesser



3
Taler

Bit-Set



7
Taler

Strandball



19
Taler

ESSEN&TRINKEN Kochbuch



24
Taler

LEONARDO Gläserset



30
Taler

REISENTHEL Mini Maxi Strandtasche



30
Taler

REISENTHEL Carrybag



60
Taler

ROBA Kaufl aden



100
Taler