



Neue Serie

TEIL 09

Homöopathische Hausapotheke



Dieses Jahr stellen wir Ihnen eine Reihe interessanter homöopathischer Arzneimittel für Ihre Hausapotheke vor, die Sie in unserer Apotheke beziehen können.

Wir beraten Sie gerne.

OKOUBAKA AUBREVILLEI



ANWENDUNG

- Reisediarrhoe (Reisedurchfall)
- Reiseobstipation (Reiseverstopfung)
- Durchfall aufgrund von Antibiotika-Einnahme
- Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- Reizdarm-Syndrom

OKOUBAKA ist ein schwarzafrikanischer Rindenbaum aus der Familie der Santalaceae (Sandelholzgewächse). Er kann bis zu 40 Meter hoch werden und einen Stammumfang von drei Metern erreichen. Seine Blätter sind länglich eiförmig und bis zu 20 cm lang. Der Baum trägt ungenießbare gelbe Früchte. Traditionell sind in Westafrika nur Medizinmänner mit der „Ernte“ seiner Rinde betraut. Aus der Rinde wird ein Pulver hergestellt, das in der Volksheilkunde als Mittel gegen Vergiftung eingesetzt wurde. Die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe sind Catechine und Phenolcarbonsäuren. In der Homöopathie wird Okoubaka als „Darmmittel“ verwendet und meist in der Potenz D3 verabreicht. Nahrungsmittelveränderungen auf Reisen verursachen oft Magen- und Darmbeschwerden. Hier kann Okoubaka Abhilfe leisten.



WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

- verdauungsregulierend
- entgiftend



ERHÄLTLICH ALS

- Globuli
- Tabletten
- Dilution (flüssige Verdünnung)

Informationen zur richtigen Dosierung erhalten Sie in unserer Apotheke.

HINWEIS Tritt nach zwei bis fünf Tagen keine Besserung ein, sollte man die Apotheke oder den Arzt aufsuchen.

Artikel

WAS HILFT BEI VERSTOPFUNG?

Sauerkraut und Pflaumen wirken oft „Wunder“

Nichts ist lästiger als Verstopfung und das damit verbundene Unwohlsein. Man quält sich durch den Tag und hofft inständig, dass der Darm sich bald einmal von selbst „meldet“. Es gibt viele Ursachen von Verstopfung, doch häufig kann man die Verdauungsprobleme durch natürliche Mittel oder eine Veränderung der Lebensweise dauerhaft in den Griff bekommen. Auch für Menschen, die regelmäßig Tabletten einnehmen müssen, die sich negativ auf den Darm auswirken, gibt es Abhilfe. Sollten alle natürlichen Helferlein nicht wirken, gibt es leichte Medikamente aus der Apotheke, die den Darm aktivieren können.

Weniger als drei Stuhlgänge pro Woche sind problematisch

Ob man wirklich dauerhaft an Verstopfung leidet oder eher nach persönlichem Empfinden ein Obstipationsproblem (Obstipation, lat.: Verstopfung) hat, wird subjektiv unterschiedlich bewertet. Medizinisch gesehen spricht man von Verstopfung, wenn man pro Woche weniger als dreimal Stuhlgang hat und der Stuhl hart und das Absetzen eher schmerzhaft ist. Doch viele Menschen wünschen sich einmal pro Tag einen schmerzfreien Stuhlgang.

Sauerkraut regt die Verdauung an

Wer an Verstopfung leidet, kann zunächst versuchen, der Verdauung mit Hausmitteln auf die Sprünge zu helfen. Bewährt haben sich rohes Sauerkraut und Pflaumen, auch in Saftform, sowie Olivenöl. Das Sauerkraut sollte man am besten eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit zu sich nehmen. Es enthält Milchsäurebakterien, die den Darm anregen. Auch ein bis zwei Gläser Pflaumensaft oder Trockenpflaumen auf nüchternen Magen können helfen. Sogar getrocknete Feigen, Datteln und Aprikosen sind oft wirksam.

Hochwertige Öle wie Oliven-, Lein- oder Sesamöl machen den Stuhl gleitfähig und helfen beim Abtransport. Zwei Esslöffel Öl vor dem Essen sind empfehlenswert.

Flohsamen mit viel Wasser mischen

Ein weiterer Tipp sind Flohsamen, die im Darm aufquellen und den Stuhl auflockern. Eine Voraussetzung dafür ist aber die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit. Man nimmt dreimal täglich einen Teelöffel Flohsamen (oder halben Teelöffel Flohsamenschalen), aufgequollen in 200 ml Wasser, zu sich. Wenn medizinisch nichts dagegen spricht, kann man noch einen halben Liter Wasser hinterher trinken, um die Wirkung zu verbessern. Eine weitere Möglichkeit gegen Verstopfung ist die Bauchmassage aus der chinesischen Medizin. Regelmäßig (täglich 10 bis 15 Minuten in sechs Schrittfolgen) angewendet kann sie Betroffenen oft gut weiterhelfen.

Ballaststoffreich essen und viel bewegen

Besonders wichtig bei dauerhafter Verstopfung ist die Umstellung der Lebensweise. Gerade Menschen, die viele Vollkornprodukte und Ballaststoffe zu sich

nehmen, wundern sich oft, dass sie an Verstopfung leiden. Die Ursache ist meist Flüssigkeitsmangel. Denn ballaststoffreiche Nahrungsmittel benötigen ausreichend Flüssigkeit zum Aufquellen. Wer hingegen ballaststoffarm isst und zu viele stärke- und zuckerhaltige Lebensmittel konsumiert, ist wesentlich häufiger von Verstopfung betroffen. Mangelnde Bewegung, Stress und zu wenig trinken tun ihr Übriges. Hier sollte man die Ernährung auf gesunde ballaststoffreiche Nahrung mit viel Obst und Gemüse umstellen.

Erkrankungen und Medikamente können Verdauung beeinflussen

Da nicht jede Verstopfung durch falsche Lebensweise oder Ernährung ausgelöst wird, sollte man bei Darmerkrankungen, Nervenerkrankungen, Hormonstörungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente wie z. B. Schmerzmittel zunächst den Arzt befragen. Bei einer akuten Verstopfung stehen in der Apotheke auch leichte Abführmittel bereit. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.



NATÜRLICHE MITTEL GEGEN VERSTOPFUNG

- Rohes **Sauerkraut** oder Sauerkraut- und Pflaumensaft (z. B. ein bis zwei Gläser vor jeder Mahlzeit)
- **getrocknete Früchte**, z. B. Pflaumen (ein bis zwei vor dem Frühstück)
- **Flohsamen** (dreimal täglich ein Teelöffel) oder Flohsamenschalen (dreimal täglich ½ Teelöffel) in je 200 ml Wasser aufgequollen
- **Öle** wie Oliven-, Leinsamen-, Sesamöl (zwei Esslöffel vor dem Essen)
- **Bauchmassage** (Chinesische Medizin TCM)
- viel **trinken**
- **ballaststoffreiche Ernährung** mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten
- viel **Bewegung**

WENN ALLE DIESE NATÜRLICHEN MITTEL NICHT "FRUCHTEN", HOLEN SIE SICH RAT IN DER APOTHEKE.





Fortsetzung Titelthema

PATIENTENSICHERHEIT

in Zeiten der Digitalisierung

DIGITALISIERUNG BIETET BERATUNGSSICHERHEIT

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen bietet auch viele Chancen. Automatische Informationssysteme und Bestellprozesse erleichtern den Apothekenalltag. Digitale Datenbanken helfen der Apotheke bei der Arbeit, z. B., wenn komplizierte Arzneiverschreibungen für Patienten vor Ort auf Neben- und Wechselwirkungen geprüft werden sollen. Hiervon profitieren Patienten, die sich stets auf den fachlichen Rat in der Apotheke verlassen und im Beratungsgespräch ihre Fragen stellen können. Dies gilt sowohl für verschreibungspflichtige wie nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel.

ELEKTRONISCHE ABSTIMMUNG SORGT FÜR MEHR SICHERHEIT

Wenn beim Aushändigen der Medikamente und beim Einlösen des Rezepts vorschriftsmäßig Patientendaten verarbeitet werden müssen, können sich Patienten in der Apotheke darauf verlassen, dass diese Daten sicher sind. Sie werden DS-GVO-konform verwaltet. Auch im Hinblick auf zukünftige elektronische Medikationspläne und das sogenannte elektronische Rezept profitieren die Betroffenen von der pharmazeutischen Kompetenz der Apotheker. Uner-

wünschte Doppelverordnungen, Versorgungslücken sowie Wechselwirkungen lassen sich vermeiden. Denn gerade die Medikation bei Mehrfacherkrankungen, wie sie bei Senioren gehäuft auftreten, gehört nicht nur in die Hände von Ärzten, sondern auch von Apothekern, die ihr Fachwissen (z. B. zu Wechselwirkungen) an ihre Patienten weitergeben.

INTEGRIERTE VERSORGUNG IST FÜR ÄLTERE EIN VORTEIL

Als „Apotheke der Zukunft“ gilt das Konzept einer integrierten Versorgung, nämlich die (auch elektronische) Abstimmung der Apotheke mit den behandelnden Ärzten sowie die Beratung der mit der Pflege beauftragten Personen. So wird sichergestellt, dass alle beteiligten Gesundheitsexperten gemeinsam für ihre Patienten da sind und dass keine Information verloren geht. Gerade ältere Menschen haben häufig ein hohes Vertrauen zu den Apothekern vor Ort und nehmen gerne auch vertrauliche Beratungsgespräche in der Apotheke wahr.

Seniorenerechte Preisschilder, barrierefreier Zugang, Botendienste, die fachgerechte Bestimmung gezielter Gesundheitswerte und auch vertrauliche Beratungstermine gehören zum Service vor Ort.

BERATUNG ZU GESUNDHEITS-APPS IST NOTWENDIG

Datensicherheit ist auch im Dschungel der Gesundheits-Apps wichtig. Während junge gesunde Menschen Apps vorrangig für Fitness- oder Lifestyleanwendungen nutzen, gibt es Patienten, wie z. B. Diabetiker, die auf eine einwandfreie Funktion ihrer App auf dem Smartphone angewiesen sind, wenn sie diese aktiv nutzen. Die entsprechenden Qualitätskriterien seriöser Gesundheits-Apps sind dem Apothekenpersonal bekannt, so dass sich Patienten auf die bestmögliche Beratung zu diesen Apps verlassen können.



NÜTZLICHE HINWEISE

zur Qualität von Gesundheits-Apps findet man im Internet auf der sogenannten „Info- und Bewertungsplattform HealthOn“ (unter der Ägide des HealthOn e. V., Verein zur Digitalen Gesundheitsförderung: Kompetenz, Autonomie, Selbstbefähigung stärken – Patienten- und Verbraucherrechte schützen, Präsidentin: Dr. Ursula Kramer, Apothekerin)

www.healthon.de

Tipps für Herzpatienten

Was man in der kalten Jahreszeit beachten sollte

Herzpatienten klagen im Winter öfter über Beschwerden, denn die Kälte bewirkt, dass sich die Gefäße verengen und das Herz schlechter mit Sauerstoff versorgt wird. Auch muss das Herz seine Pumpleistung nun gegen mehr Widerstand erbringen.



Wer regelmäßig morgens Blutdruck senkende **Medikamente** einnimmt, sollte dies **im Winter vor dem ersten Gang in die Kälte** schon zuhause erledigen.



Auch sollten Herzpatienten **auf hohe körperliche Belastung wie z. B. Schneeschnippen verzichten** – besonders, wenn das Thermometer unter Null fällt.



Ein **über die Nase und den Mund drapierter Schal** erwärmt die eingeatmete Luft und ist generell günstig.



Der Herzpatient sollte sich im Winter **häufiger die Hände waschen**. Für ihn ist die Gesundheitsgefahr bei einer Grippeerkrankung deutlich erhöht. **Auch sollte unbedingt zu einer Grippeimpfung geraten werden.**

Ihr Peter
Dorfner
Apotheker



Hübsch verpackt

GANZ OHNE GESCHENKPAPIER

Wer kennt das nicht: Am Gabentisch häufen sich die schönsten Geschenkpapiere, doch meist sind sie schon zerrissen oder werden gleich weggeworfen. Wie wäre es dieses Jahr mit einer Alternative, die edel und besonders aussieht, danach aber ruhigen Gewissens entsorgt oder aber anderweitig verwertet werden kann?

FUROSHIKI – DIE TRADITION AUS JAPAN

Sie brauchen:

Ein quadratisches Stück Stoff pro Geschenk
(das Geschenk sollte viereckig oder rechteckig sein)

So geht's:

Man legt den quadratischen Stoff gerade vor sich hin. Das Geschenk legt man quer zum Stoff in die Mitte (d. h. eine Spitze zeigt nach unten). Nun nimmt man zwei gegenüberliegende Stoffecken und formt mit ihnen über dem Geschenk einen Knoten (wie bei einer Schnur) und zieht ihn fest. Anschließend nimmt man die beiden übrigen gegenüberliegenden Enden und formt einen Knoten darüber (Enden des unteren Knotens einfach verstecken). Fertig.

Tipp:

Wer weitere Furoshiki-Ideen sucht, wird im Internet fündig ...

● 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 14
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 – 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. - 31.12.2019



SIE SPAREN
37%²

IBU-ratiopharm 400 mg akut
Filmtabletten – 20 Stück

3,79€ statt 5,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
40%²

Aciclovir-ratiopharm
Lippencreme – 2 g

2,99€ statt 4,97€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
39%²

Bronchipret Soft TE
Saft – 100 ml

5,99€ statt 9,90€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
37%²

Meditonsin Tropfen
Tropfen – 35 g

6,79€ statt 10,75€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
40%²

Iberogast
Fluid – 20 ml

6,49€ statt 10,75€ LVP^{1,3}

Arzneimittel enthält
31,0 Vol.-% Alkohol



SIE SPAREN
19%²

Vitasprint B12
Trinkfläschchen – 30 Stück

49,99€ statt 61,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
27%²

Cetaphil Feuchtigkeitscreme
Creme – 456 ml

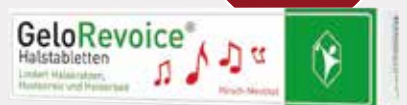
18,99€ statt 25,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN
38%²

Nasenspray ratiopharm Erwachsene
konservierungsfreies Spray – 10 ml

2,49€ statt 3,99€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN
35%²

GeloRevoice Halstabletten
Lutschtabletten – 20 Stück

5,49€ statt 8,50€ UVP^{3,4}

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 Vorrat der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

SPENDEN SIE MIT HERZ

Mittlerweile zur Teamsache der Dorfner Apotheken ist die jährliche Spendenaktion für das Africachild-Village in Kenia geworden.

DANK IHNEN! 8 Jahre Tradition – Hilfe zur Selbsthilfe
Mit dem Erwerb der neuen, selbstgenähten Herz-Geschenkanhänger unterstützen Sie die Straßenmütter und -kinder in Kenia.

Die Spende kommt zu 100% bei den Frauen an.
Danke für all Ihre Unterstützung in den vergangenen Jahren und auch in diesem Jahr.



1 HERZ FÜR 5€
ODER
15 Dorfner-Mark-
Taler



Unsere Prämien DEZEMBER

Obst- und Gemüsebeutel



4
Taler

Werkzeugkarte



12
Taler

NACHTMANN Teelichthalter



13
Taler

TFA Wanduhr



16
Taler

TAKE2 Nussknacker



25
Taler

Kochbuchständer



30
Taler

REISENTHEL Coolerbag



40
Taler

BEURER Gesichts-
reinigungsbürste



70
Taler