



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Prosit Neujahr! Wir hoffen, Sie sind voller Schwung ins neue Jahr gestartet. Niemand weiß, was 2020 bringen wird, aber wir aus Ihrer Apotheke wünschen Ihnen, dass es glücklich, beschwingt und vor allen Dingen eines wird: gesund! Dazu wollen wir – wo immer wir können – unser Bestes geben. Vertrauen Sie auf unsere wertvollen Gesundheitstipps und genießen Sie unsere vielfältigen Angebote.

Das neue Jahr wird auch in digitaler Hinsicht viel Neues bringen, das für Sie von Vorteil ist. Schon jetzt können Sie ja Ihre Medikamente bei uns per App auf dem Smartphone oder auch per E-Mail vorbestellen. Für viele ist dies eine Erleichterung, da man so auf Knopfdruck ganz einfach seine Medikamentenbestellung auch von Zuhause oder unterwegs aus durchgeben kann. Doch 2020 soll auch das sogenannte e-Rezept kommen. Dies wird dafür sorgen, dass Ärzte die Rezepte nicht mehr ausdrucken müssen wie bisher, sondern sie auf elektronischem Weg übermitteln. Wir halten Sie auf dem Laufenden, wie es weitergeht!

**DAS
E-REZEPT**
WIR
INFORMIEREN
SIE GERNE!

In den kommenden Monaten versorgen wir Sie hier an dieser Stelle immer wieder mit den neuesten Informationen zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Auch für Ihre Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Wir sind persönlich für Sie da, jeden Tag!

Einen guten Start in ein gesundes Jahr wünscht Ihnen

*Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team*



Die
**Heilpflanzen
Apotheken**

Inhalt

- 1 *Titelthema*
**BEI NEURODERMITIS
AUF GUTE BASIS-
PFLEGE ACHTEN**
- 2 *Artikel*
**DIE MÄR VOM
GESUNDEN
KOKOSFETT**
- 3 *Serie*
**HOMÖOPATHISCHE
HAUSAPOTHEKE**
- 4 *Tipp des Monats*
**FREI(RAUM)
IM ALTER**
- 5 *Unterhaltung*
NEUJAHRS-RÄTSEL

Titelthema

BEI NEURODERMITIS AUF GUTE BASISPFLEGE ACHTEN

Was tun in akuten Phasen?

Sehr trockene Haut, Ekzeme an unterschiedlichen Körperstellen, starker Juckreiz – dies sind typische Symptome der Neurodermitis, die man auch „atopisches Ekzem“ oder „atopische Dermatitis“ nennt. Diese nicht ansteckende Krankheit tritt oft schon im Kleinkindalter auf und führt bei betroffenen Familien zu zusätzlichem Stress im Alltag. Während es bei Babys oft sogenannter Milchschorf am Kopf

ist, sind bei Kindern eher die Beugestellen an den Gliedmaßen, sowie die Hand- und Fußgelenke von Ekzemen befallen. Erwachsene spüren die trockene Haut vor allem im Gesicht und an den Fuß- und Handgelenken sowie an lokalen Hautpartien wie z. B. dem Ohr. Im Alter wird die Haut noch trockener und der ganze Körper kann von Juckreiz geplagt sein.

Fortsetzung auf Seite 2



SIE SPAREN
60%²

Angebot des Monats

Elmex sensitiv Zahnpasta
Zahnpasta – 75 ml

1,99€ statt 4,95€ UVP^{3,4}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Serie

Homöopathische Hausapotheke



Dieses Jahr stellen wir Ihnen homöopathische Mittel, die Sie in der Apotheke erhalten können, für Ihre Hausapotheke vor. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

SULFUR

ANWENDUNG

- Akne bei verschiedenen Formen zur Unterstützung der lokalen Therapie (vgl. Pflegeprodukte aus der Apotheke)
- Furunkel, Abszesse
- Schwitzen (z. B. bei Wechseljahresbeschwerden)

SULFUR, SULPHURIS FLORES, befindet sich in der Erdkruste, vor allem in der Nähe von erloschenen Vulkanen. Durch das Ausschmelzen von Erzen werden die Schwefelblüten (sog. reiner sublimierter Schwefel) gewonnen. Schwefel ist auch Bestandteil des menschlichen Körpers. Es ist vor allem im Eiweiß enthalten. In Haut, Haaren und Nägeln befindet sich Schwefel. Man bezeichnet Sulfur daher auch als Schönheitsmineral. Schwefel wird über eiweißreiche Kost wie z. B. Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohl, Eier, Käse und Zwiebeln aufgenommen. In der Homöopathie wird Schwefel aus Schwefelblüten gewonnen. Es kommt vor allem bei verschiedenen Hauterkrankungen zum Einsatz, aber auch bei Sodbrennen, Appetitlosigkeit oder Durchfall.



DARREICHUNGSFORM

Globuli, Tabletten, Dilution



POTENZ

D12, C30



WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

bringt Heilungsreaktion in Gang

Informationen zur richtigen Dosierung erhalten Sie in unserer Apotheke.

HINWEIS Die Homöopathie ersetzt keine schulmedizinischen Arzneimittel, sondern ist als Ergänzung gedacht. Lassen Sie sich bei obengenannten Beschwerden in der Apotheke beraten.

Artikel

Die Mär vom gesunden Kokosfett

Gehärtete Fette lieber meiden

Kokosfett ist wieder „in“, doch weder zur Leistungssteigerung noch zum Abnehmen ist seine Wirkung bewiesen. Auch können enthaltene Wirkstoffe wie Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe seine ungesunde Haupteigenschaft als Ansammlung gesättigter Fettsäuren nicht wettmachen. Im Gegenteil, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) wiederholt, dass gesättigte Fettsäuren nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen sollten. Zu den gesättigten Fettsäuren zählen auch Speck und Butter. Diese Lebensmittel erhöhen nachweislich den Cholesterinspiegel (LDL-Wert) und können daher ein Risiko für Herzkrankheiten sein. Ersetzt man gesättigte Fettsäuren durch Oliven-, Walnuss-, Lein- oder Rapsöl, sinkt dieses Risiko.

Kein Abnehmeffekt durch Kokosfett feststellbar

Manche Menschen glauben, sie könnten durch die Einnahme von Kokosfett abnehmen. Denn die darin enthaltenen sogenannten mittelkettigen Fettsäuren (MCTs, engl. medium chain triglycerides) wie z. B. Caprin- und Caprylsäure stehen im Ruf, durch ihre andere Verstoffwechselung im Körper ein Sättigungsgefühl auszulösen. MCT-Fette enthalten tatsächlich weniger Energie als langkettige Fette. Doch der Anteil von MCTs in Kokosfett beträgt nur ungefähr 14 Prozent.

In Studien konnte kein Abnehmeffekt festgestellt werden. Laurinsäure, eine gesättigte Fettsäure, zu ungefähr 50 Prozent in Kokosfett enthalten, wird hingegen ähnlich verstoffwechselt wie langkettige Fettsäuren. **Auch die Mär unter Sportlern, dass Kokosfett schnellere Energie liefert und die Zuckervorräte in den Muskeln nicht so schnell angreift, konnte nicht belegt werden.**

Besser spezielle Hautpflegeprodukte aus der Apotheke wählen

Weitere gesundheitsfördernde Wirkungen wie beispielsweise bei Alzheimer-Demenz oder gegen Viren und Bakterien konnten bisher wissenschaftlich ebenfalls nicht nachgewiesen werden.

Auch zur Entgiftung – mit dem Ziel, gegen Müdigkeit und Migräne zu wirken – ist Kokosfett nicht geeignet. Bleibt die Frage nach der Hautpflege: Auch hier empfehlen Dermatologen andere Produkte. Ob trockene Haut, Akne oder Neurodermitis, hierfür sollte man in der Apotheke nach speziell geeigneten Produkten fragen.

WELCHE FETTE SIND

gesund?

EINFACH ODER MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN.

Diese sind z. B. Bestandteil von:

Rapsöl
Olivenöl
Walnussöl
Leinöl
Hanföl
Sonnenblumenöl



WELCHE FETTE SIND

ungesund?

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN.

Diese sind **vor allem in tierischen Produkten** enthalten, z. B. Butter, Milchprodukten, Fleisch, Wurstwaren, aber auch in gehärteten Fetten wie Kokosfett.

Oft sind diese auch in Backwaren und Fertigprodukten verarbeitet. Auch das häufig verwendete Palmöl, welches ebenfalls viel in Fertigprodukten verwendet wird, hat eher negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf die Umwelt.

Das sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu Fetten und Ernährung:

www.dge.de/presse/pm/dge-empfohlt-auf-fettmenge-und-qualitaet-achten

www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge

www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/ich-nehme-ab

Fortsetzung Titelthema

BEI NEURODERMITIS AUF GUTE BASISPFLEGE ACHTEN

Was tun in akuten Phasen?

Die Gene sind verantwortlich

Man geht davon aus, dass Neurodermitis genetisch bedingt ist. Die Überreaktion des Immunsystems wird durch Genveränderungen verursacht. Diese bewirken eine Störung der Hautbarriere und so können Viren und Bakterien leichter in die Haut eindringen und Infektionen auslösen. Typisch für Neurodermitis ist, dass es auch beschwerdefreie Phasen gibt, die sich mit entzündlichen Hautveränderungen abwechseln. Die Haut ist dann von rötlichen Papeln, Hautabschürfungen und Krusten gekennzeichnet. Da sich Betroffene aufgrund des Juckreizes oft blutig kratzen, wird das Hautbild mit der Zeit meist schlechter. Eine Vergrößerung des Hautbildes, Hautrisse und Pigmentveränderungen sind die Folge.

Der Zinkspiegel kann erniedrigt sein

Heuschnupfengeplagte sind häufiger von Neurodermitis betroffen. Auch andere Allergien und Asthma bronchiale begünstigen die Erkrankung. In Studien wurde außerdem festgestellt, dass bei Neurodermitispatienten der Zinkspiegel im Blut in der Regel niedriger war als bei Gesunden. Daher kann in Absprache mit dem Arzt die Einnahme von Zink eine Erleichterung des Juckreizes bringen.

Die Behandlung erfolgt nach Dreistufenplan

Da eine Heilung nicht möglich ist, behandelt man Neurodermitis symptomatisch nach einem Dreistufenplan, der die einzelnen Krankheitsstadien berücksichtigt. Erstens soll die Barrierefunktion der Haut wiederhergestellt werden.

Zweitens sollen individuelle Auslöser der Neurodermitisschübe vermieden werden. Und drittens wird auch eine antientzündliche Behandlung mit Cortison angestrebt – je nach Ausprägung der Beschwerden. Wichtig ist die Basistherapie der Haut, und zwar auch in symptomfreien Zeiten. Man pflegt die Haut am besten mit feuchtigkeitshaltigen Pflegeprodukten aus der Apotheke. Reine Fettcremes sind meist nicht zu empfehlen. Sind die Hautpartien entzündet, sind harnstoffhaltige Cremes empfehlenswert (nicht für Kinder geeignet!). Auch Glycerin und Natriumchlorid als Zusatz in Hautpflegeprodukten wirken sich günstig aus.

Apotheke mischt spezielle Hautpflegezubereitungen an

In der Apotheke kann man sich auf Anweisung des behandelnden Arztes spezielle Cremezubereitungen herstellen lassen, beispielsweise mit einem höheren Harnstoff- oder Cortisonanteil. Niedrig dosierte Hautcremes mit Cortison sind bei leichteren Entzündungen ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Als Hausmittel kann man bei akutem Juckreiz zu erkaltetem schwarzem Tee in Umschlägen greifen, um die Haut zu beruhigen. Allerdings trocknet der Tee die Haut gleichzeitig aus. Eine Alternative sind Kühlkissen. Betroffene sollten ein Tagebuch führen, indem sie mögliche Auslöser der Neurodermitisschübe dokumentieren. Diese können Stress, Allergene, aber auch bestimmte Nahrungsmittel sein. Bei der Kleidung sollte man auf eine weite Passform achten. Auf scharfe Speisen und Gewürze sollte man eher verzichten.

WAS HILFT BEI AKUTEN NEURODERMITISSCHÜBEN?



Gerbstoffhaltige Hautcremes,
z. B. mit Hamamelis



Hautpflegeprodukte mit Harnstoff



Hautpflegezubereitungen mit einem erhöhten Cortisonanteil



Kalte Umschläge aus schwarzem Tee



Kühlkissen

TIPP: Bei Neurodermitis sollte man **ausschließlich seifenfreie Waschsyndets oder pH-neutrale Cremes verwenden**. Eine Basishautpflege mit **feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen** wie Glycerin oder Linol ist wichtig.

WAS SOLLTE MAN BEI NEURODERMITIS MEIDEN?

- **Fettcremes**
- **Cremes mit Allergenen** wie z. B. Ringelblumensalbe
- **Kleidung aus Wolle**
- **enganliegende Kleidung aus Polyester oder Wolle**
- **Individuelle Auslöser** (z. B. Allergene, Stress, Nahrungsmittel etc.)

Frei(raum) im Alter

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten

Wir sind eine „Gesellschaft des langen Lebens“ – Grund genug, sich im Alter um das eigene Wohlergehen, die Gesundheit und die psychische Stabilität zu kümmern. Gesundheit beginnt auch mit der Einstellung. Auch im Alter und trotz gesundheitlicher Einschränkungen ist es möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und eine hohe Lebensqualität zu genießen. Dies hat das bayerische Gesundheitsministerium dazu veranlasst, eine eigene Website zu gestalten, die Senioren Anregungen für ein ganzheitlich gesundes Leben gibt.

AUF DIE EINSTELLUNG IM KOPF KOMMT ES AN

Unter www.freiraum.bayern.de kann man sich Tipps für eine positive Alltagsgestaltung holen. Das Ziel ist, sich „Freiraum“ zu verschaffen und über das Alter neu zu denken. Denn heutzutage hat man mit 65 meist noch viele Jahre vor sich. Ob Bewegung, Familie und Freunde, Ehrenamt, Ernährung oder „Freiheit im Denken“, also Weiterbildung und Wissenserweiterung z. B. in Volkshochschulen oder der Seniorenakademie – es lohnt sich. Auch Prävention und Gesundheitsförderung spielen eine wichtige Rolle.

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.
www.freiraum.bayern.de

TIPP:

Laden Sie sich doch auf der Website gleich das „7-Minuten-Workout“ herunter und probieren Sie die Übungen einfach aus!



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 Neujahrs-Rätsel.

Randbe- merkung	Ostsee- insel	weib- liches Haustier	selbst	 15	britische Prin- zessin		Kloster- likör	Teil des Mittel- meers		Fern- rohr für beide Augen		‚heilig‘ in span. Städte- namen	Stecker- anpas- sungs- utensil		spani- scher Artikel		
 16					 5			Fortset- zungs- folge	 3		die Nase betref- fend			 1			
Trage für Könige			 7		englisch Ende		älterer Bruder von Moses	 10			 12		 18	Berliner Luftfahrt- messe (Abk.)	erfolg- reicher Schlager		
Schwel- lung		Fremd- wortteil: zwei		Ballett- schüler	 8			 10		kurz für: eine		Höhen- zug im Weser- bergland					
gebo- gene Glie- d- maßen		 17					egal, gleicher- maßen	 2		 11							
per- sische Teppich- art		 4		Märchen- figur	 14			 9					 6		 13		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

A 5
N 4
E
Digitales Vertrauen

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 – Fr 8:30 – 18:00 Uhr
Sa 8:30 – 12:30 Uhr

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.01.2020



Vigantol 1000 I.E. Vitamin D3

Tabletten – 100 Stück

4,99€ statt 7,87€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
37%²



elmex gelee

Gelee – 25 g

6,49€ statt 9,97€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
35%²



Meridol Zahnpasta

Zahnpasta – 75 ml

1,99€ statt 3,45€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN
42%²



Nasenduo Nasenspray

Nasenspray – 10 ml (24,80€/100 ml)

3,99€ statt 6,25€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
36%²



Elmex sensitiv Zahnpasta

Zahnpasta – 75 ml

1,99€ statt 4,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN
60%²



Ibu-ratiopharm Fiebersaft für Kinder

Saft – 100 ml

3,29€ statt 4,53€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
30%²



Vitasprint B12 Trinkfläschchen

Trinkfläschchen – 10 Stück

17,99€ statt 23,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN
25%²



Systane COMPLETE

Benetzungstropfen – 5 ml

5,99€ statt 9,95€ UVP^{3,4}

SIE SPAREN
40%²



Sinupret extract

Tabletten – 20 Stück

8,99€ statt 14,40€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN
38%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.

JANUAR
AKTION

XENOFIT-ANGEBOTS-AKTION

Kommen Sie Gesund und Fit durch den Winter - Vitamin C ist täglich wichtig für Ihr Immunsystem, aber auch von großer Bedeutung für gesunde Haut, Knochen, Zähne und viele Stoffwechselvorgänge, die in unserem Körper ablaufen.

Xenofit hat für den individuellen Bedarf eine Vielzahl wohlschmeckender Vitamin C-Granulate entwickelt, die mit einer guten Verträglichkeit überzeugen.

PROBIEREN SIE GRATIS XENOVIT HEISSE VITAMINE MIT HIMBEER- ODER ORANGENGESCHMACK AN UNSEREN AUSSCHANKTAGEN

Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne

AUSSCHANKTAGE: 27. - 31. JANUAR

AKTIONSPREIS

JE 270g-DOSE NUR 4,39€ *

* Angebot ist gültig von 01.01. - 31.01.2020



Unsere Prämien JANUAR

Magnetclip



LEONARDO Windlicht



EMF Rezeptbuch



IBENA Decke



SIGIKID Aktivwürfel



KORONA Glaswaage



SAMSONITE Kinderrucksack



GENIUS Multizerkleinerer

