



DORFNERS GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2021



A Umfassende
Informationen Ihrer

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



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen und Kunden,

heute gibt es eine extra-gute Nachricht: Im kommenden Jahr haben Sie es noch leichter, Ihr Rezept bei uns, in Ihrer gewohnten Apotheke vor Ort, einzulösen. Möglich macht dies das so genannte elektronische Rezept oder auch E-Rezept.

Wie funktioniert das? Ihre Arztpraxis speichert Ihre verordneten Medikamente in Form eines QR-Codes. Sicher und datenschutzkonform verschlüsselt übermittelt die Arztpraxis diesen Code an Ihr Smartphone. Sie können sich auch dafür entscheiden, diesen QR-Code in der Praxis ausdrucken zu lassen und in Papierform mitzunehmen. Diesen Code lesen wir dann in Ihrer Apotheke ein, schalten des Rezept also frei, und erkennen so Ihre „verschriebenen“ Arzneimittel.

Per App können Sie Ihre digitale Verordnung auch ganz bequem online an uns schicken und wir liefern Ihre persönlichen Medikamente diskret, zuverlässig und schnell nach Hause – wenn möglich express und noch am selben Tag. Nutzen Sie auch weiterhin unser Angebot, all Ihre Medikamente bei uns speichern zu lassen, denn nur so lassen sich Wechselwirkungen zuverlässig und schnell erkennen.

Natürlich beraten wir Sie gerne persönlich zu Ihren Arzneimitteln. Wir nehmen uns immer die Zeit, um jede Frage kompetent zu beantworten.

Alles Gute und: Bitte bleiben Sie gesund!

*Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team*

Die
**Heilpflanzen
Apotheken**



Inhalt

- Titelthema**
SO PFLEGEN SIE IHRE NÄGEL GESUND
- Artikel**
WEISSEN HAUTKREBS FRÜHZEITIG ERKENNEN
- Serie**
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
- Tipp des Monats**
CYBERMOBBING IM INTERNET ABWEHREN
- Unterhaltung**
RÄTSELSPASS

Titelthema

So pflegen Sie Ihre Nägel gesund

Dies kann hinter Nagelveränderungen stecken

Unsere Fuß- und Fingernägel gehören für uns ganz selbstverständlich zu unseren Händen und Füßen. Die einen achten auf ihre „äußere Schönheit“ – durch Nagellack und Pflege -, die anderen kümmern sich eher wenig darum. In beiden Fällen ist aber nicht gesagt, dass unsere Nägel dann auch gesund sind. Richtige Pflege von innen und außen ist wichtig, um die Nägel, die zu circa

15 Prozent aus Wasser bestehen, gesund zu halten. Auch Krankheiten kann man manchmal an den Nägeln erkennen: Von harmlosen stoßbedingten Flecken über Nagelpilz bis hin zu Stoffwechselkrankheiten. Auch Medikamente können die Nagelbeschaffenheit beeinflussen.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
39%



Angebot des Monats

Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz
Nagellack – 3ml

21,99€ statt 35,97€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

IM JULI: Wundversorgung für Kinder

Basiswissen Wundversorgung:

Unterschiedliche Wunden werden unterschiedlich versorgt. Generell gilt: Blutende Wunden nicht mit Wasser abspülen – Ausnahme: Schürfwunden. Und: Auf keinen Fall Stoffe wie Mehl, Öl, Honig oder Puder auf die Wunde geben.

Welche Wunde wird wie versorgt?

Vorab: Hände waschen, nicht in die Wunde fassen.
Eventuell Einmalhandschuhe anziehen.

Kleine Wunden: Desinfizieren → Wundsalbe auftragen → Mit Pflaster abkleben.

Schürfwunden: Desinfizieren → Kleinere Fremdkörper mit Pinzette entfernen/ggf. Schmutz mit Wasser oder steriler NaCl Lösung abspülen → mit Pflaster oder keimfreiem Wundverband.

Schnittwunden: Desinfizieren → mit Pflaster abkleben.

Kratzwunden: Desinfizieren → mit Pflaster abkleben.

Große Wunden: Nicht desinfizieren → mit Verbandtüchern bedecken und mit Mullbinden, Heftpflasterstreifen oder Netzverband befestigen. Arzt aufsuchen.

Was tun, wenn die Wunde stark blutet?

In jedem Fall Tetanusschutz überprüfen.
Eventuelle Fremdkörper NICHT herausziehen.
Druckverband anlegen (z. B. mit Mullverband).
Sofort Arzt aufsuchen.

Wann zum Arzt?

- Bei stark blutenden Wunden
- Bei stark verschmutzten Wunden
- Bei Bisswunden
- Bei Wunden mit Fremdkörpern (Glassplitter, Nagel)
- Wenn kein Tetanusschutz vorhanden ist
- Bei Wunden im Gesicht, am Kopf
- Bei größeren Wunden/Platzwunden/Risswunden über 1 cm Länge
- Bei infizierten Wunden (Schwellung, Rötung, Wärme etc.)
- Bei Quetschwunden und eingeschränkter Beweglichkeit

Was muss immer mit auf den Spielplatz?

- Pflaster und Verband zur Versorgung kleiner Wunden und Verletzungen
- Für Kinder geeignetes Wunddesinfektionsmittel
- Pinzette (zum Herausziehen kleiner Fremdkörper)
- NaCl-Ampulle zum Ausspülen von Wunden
- Kälte-Sofort-Kompresse

Kommen Sie doch einfach zu uns in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne zur richtigen Wundversorgung für Kinder.

Artikel

Weißer Hautkrebs frühzeitig erkennen

Gute Aussicht auf Heilung

Weißer Hautkrebs kommt inzwischen sehr häufig vor. Er entwickelt sich über Jahrzehnte. Die Heilungschancen sind gut, wenn man ihn frühzeitig erkennt. Beim Weißen Hautkrebs unterscheidet man zwei Arten, das sogenannte Basaliom (Basalzellkarzinom) und das Spinaliom (Plattenepithelkarzinom, Stachelzellkrebs). Beide entstehen vor allem durch einen über lange Zeit hinweg bestehenden, regelmäßigen Aufenthalt in der Sonne oder durch regelmäßigen Solariumbesuch sowie bei besonders hellhäutigen Personen. Durchschnittlich sind Menschen ab 60 Jahren (Basaliom) oder 70 Jahren (Spinaliom) betroffen.

Basaliom wirkt anfangs wie ein kleiner Knoten

Das Basalzellkarzinom entwickelt sich aus den untersten Schichten der Epidermis, den Basalzellen, sowie den Wurzel-scheiden der Haarfollikel heraus, wenn diese durch UV-A-Strahlung geschädigt wurden. Diese Krebsart sieht zunächst aus wie ein kleiner Knoten, der von sehr feinen Blutgefäßen durchzogen ist. Wird dieser nicht entfernt, wächst er weiter. Es bildet sich in der Mitte eine Eindellung, wobei ein krustiger Rand stehen bleibt, der leicht bluten kann. Ein Basaliom kann auch wie Narbengewebe oder dunkle Pigmentflecken aussehen. Basaliome entstehen auf den Körperoberflächen, die stark der Sonne ausgesetzt sind: Stirn, Nase, Oberlippe, Handfläche, Ohrmuscheln oder Schultern. Ein Basaliom wird mit der Zeit immer größer und kann so bei einer späten Operation zu großen Gewebeschäden führen. Metastasen bildet es in der Regel nicht aus.

Vorstufe des Spinalioms ist eine Hautrötung

Das Spinaliom entsteht aus der Stachelzellschicht der Haut heraus, die die Absorption der UV-B-Strahlung vornimmt.

Auch hier sind in erster Linie die sonnenexponierten Körperstellen betroffen. Eine noch ungefährliche, gutartige Vorstufe des Spinalioms ist die sogenannte aktinische Keratose. Sie sieht aus wie eine kleine runde Hautrötung mit rauher Oberfläche. Sie muss sofort entfernt werden, denn schon ab einer Größe von einem Zentimeter kann ein Spinaliom metastasieren. Ein geschwächtes Immunsystem, Wunden, Verbrennungen und Hauterkrankungen begünstigen die Entwicklung eines Spinalioms.

Hautkrebsscreening und Sonnenschutz beachten

Die Krankenkassen bezahlen alle zwei Jahre ein Hautkrebsscreening, damit diese Krebsarten frühzeitig erkannt werden. Dann ist die Heilungschance als günstig anzusehen. Liegt ein Karzinom vor, kann die Geschwulst durch Operation oder eventuell auch durch Vereisung oder Bestrahlung entfernt werden. Auch eine fotodynamische Therapie (Verdampfung durch Lichtenergie) kommt manchmal zur Anwendung. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind sogenannte Sonic-Hedgehog-Inhibitoren, die die Signalübertragung in den Tumorzellen hemmen.

Die wichtigste Regel zur Vorbeugung von Weißem Hautkrebs ist, sich niemals ohne Sonnencremeschutz mit höchstem Lichtschutzfaktor, langer Kleidung und Kopfbedeckung im Freien aufzuhalten - und dort auch nur für kurze Zeit. Da Sonnenstrahlung auch durch die Kleidung dringt und im Schatten noch zu 50 Prozent wirksam ist, sollte man dies ebenfalls berücksichtigen.

WIE KANN MAN WEISSEM HAUTKREBS VORBEUGEN?

- Im Freien immer nur mit **Sonnenschutz** aufhalten (höchster Lichtschutzfaktor und Schutz gegen UV-A- und UV-B-Strahlen).
- **Kopfbedeckung** tragen (auch Ohren abdecken).
- Am besten nur **im Schatten aufhalten** (Achtung, auch dort kommt Sonnenstrahlung an).
- **Keine Solarien** besuchen.



So pflegen Sie Ihre Nägel gesund

Dies kann hinter Nagelveränderungen stecken



Nägel werden im Laufe des Lebens dicker

Unsere Nägel verändern sich im Laufe des Lebens. Während sie bei kleinen Kindern noch sehr dünn sind, nimmt die Dicke mit steigendem Alter zu. Gesunde Nägel sind glatt, schimmern leicht und sind rosa. Die für uns sichtbare Nagelplatte ist wie eine Schicht aus Dachziegeln angeordnet: Dies sind die Hornschuppen aus Keratin. Am oberen Rand des Nagels befindet sich ein halbmondrunder Bereich („Nagelmöndchen“), der teilweise von schützender Nagelhaut bedeckt ist. Die Nagelplatte selbst liegt auf dem bindegewebsartigen Nagelbett, das mit dem Knochen verbunden ist.

Graue Nägel können Nährstoffbedarf anzeigen

Unsere Nägel wachsen ungefähr 0,5 bis 1 mm pro Woche. Bis sich ein Fingernagel einmal durch Nachwachsen erneuert hat, vergehen circa sechs Monate, bei Fußnägeln bis zu 18 Monate. Brüchige Nägel oder Längsrillen sind eher harmlose „Nagelprobleme“. Sie entstehen durch äußeren Einfluss, z. B. durch viel Putzen, Händewaschen oder mechanische Belastungen, aber auch durch den Alterungsprozess. Weiße wölkchenförmige Flecken werden meist durch Stöße

ausgelöst. Gräulich verfärbte oder längs gesplitterte Nägel können auf Nährstoff- und Vitaminmangel (vgl. Diäten) hinweisen.

Auch bakterielle Nagelinfektionen können entstehen

Ungefähr 50 Prozent aller Nagelerkrankungen gehen auf Infektionen zurück, 15 Prozent auf entzündliche Erkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen und etwa fünf Prozent auf Tumorerkrankungen oder Pigmentveränderungen. Bei einer deutlichen Nagelveränderung sollte man den Hautarzt aufsuchen. Es könnte auch ein Nagelpilz dahinterstecken, der sich durch eine Laboruntersuchung nachweisen lässt. In selteneren Fällen können auch bakterielle Infektionen auftreten, die bei einer Nagelbettentzündung das Nagelbett angreifen. Man sieht dann oft eine Blase rund um den Nagelrand (Nagelwall) oder es treten sogar gelblich-grüne Flecken unter dem Nagel auf.

Nagelpsoriasis mit speziellem Pflegelack behandeln

Eine Nagelpsoriasis wird oft mit Nagelpilz verwechselt. Typisch sind Tüpfel- oder Grübchennägel, die kleine Vertiefungen auf der Nagelplatte haben. Auch gelbe Flecken mit braunem Rand auf dem Nagel sind

dann oft sichtbar. Die Nägel können brüchig werden und sich sogar ganz oder teilweise ablösen. Mit einem speziellen Pflegelack aus der Apotheke kann man den Nagel aber wieder aufbauen.

Richtige Nagelpflege hilft bei brüchigen Nägeln

Viele Frauen leiden „nur“ unter brüchigen und splittenden Nägeln oder Nagelhautproblemen. Bei der Maniküre sollte man daher nie zur Schere greifen, sondern die Nägel in ganz trockenem Zustand nur feilen. Die Nagelhaut sollte man ebenfalls nicht schneiden, um Verletzungen zu vermeiden. Generell ist die Verwendung einer pH-neutralen Waschlotion und das regelmäßige Eincremen mit einer pflegenden Handcreme, auch abends, empfehlenswert. Neben einer guten Pflege kann es außerdem helfen, ergänzend Vitamine wie Vitamin H einzunehmen.

TIPP: Durch Polieren mit einer speziellen Polierfeile lässt sich der Nagel glänzend polieren. Dies ist gesünder als Lack und sieht toll aus.

Welche Nagelveränderungen können auf Krankheiten hinweisen?

NAGELVERÄNDERUNG	MÖGLICHE ERKRANKUNG	Behandlung
Weißliche oder gelbliche Streifen, Verdickung	Nagelpilz	Antimykotischer Nagellack
Entzündeter Nagelwall, Blase um den Nagelwall	Bakterielle Infektion	Örtliche Desinfektion, Salbenverband, Antibiotika
Grünliche Verfärbung	Bakterielle Infektion	Antibiotika
Tüpfelnägel, Ölnägel (gelbe Flecken)	Psoriasis	Grunderkrankung behandeln, ggf. Spezial-Nagellack
Uhrglasnägel (Blaufärbung), starke Wölbung	Herz-Lungenerkrankung, Muskovizidose	Grunderkrankung behandeln
Milchglasnägel (milchig-trübe Färbung)	Diabetes mellitus, Leberzirrhose, entzündliche Darmerkrankung	Grunderkrankung behandeln
Krallennägel, fehlgebildete Nägel	Durchblutungsstörungen, neurologische Erkrankung, erbliche Veranlagung	Grunderkrankung behandeln
Gelb verfärbte Nägel	Chronische Atemwegenerkrankungen, Lymphödem	Grunderkrankung behandeln
Weiche brüchige Nägel, Längsrillen	Schilddrüsenerkrankungen	Grunderkrankung behandeln

Cybermobbing im Internet abwehren

So können Sie sich schützen



Mobbing am Arbeitsplatz ist ein bekanntes Phänomen, doch sogenanntes Cybermobbing wird immer häufiger. Hier werden potentielle Opfer über soziale Medien, z. B. in Chats, E-Mails, Kommentarfunktion etc. bloßgestellt. Dies trifft nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene. Täter sind oftmals Vorgesetzte, Kollegen oder auch andere Personen. Ob Einzeltäter oder Gruppenmobbing – beide Formen kommen vor. Inhalt des Mobbing sind Beleidigung, Verleumdung, Beschimpfung, Bloßstellung, Drohung.

Hilfe für junge Leute bei Mobbing im Internet/ Cybermobbing:

- www.juuuport.de
- www.weisser-ring.de/mobbing

Informationen der polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK):

- www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/ gefahren-im-internet/cybermobbing/

Wie kann man sich schützen?

- Suchen Sie nicht nach dem Grund für das Mobbing – einen rationalen Grund gibt es nicht.
- Dokumentieren Sie unbedingt jedes Mobbing-Vorkommnis: Screenshot anfertigen, Datum, Uhrzeit notieren.
- Handelt es sich um eine öffentliche Website, auf der z. B. in Kommentaren beleidigt wird: Kontaktieren Sie den Anbieter und verlangen Sie die Löschung.
- Ist das Mobbing schwerwiegender, dokumentieren Sie das Vorkommnis wie oben und erstatten anschließend Anzeige.



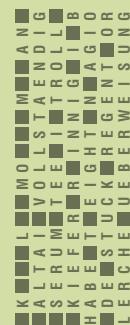
Ihr Peter Dorfner
Apotheker

Rätselspaß

BLEIBEN SIE FIT IM GEIST!

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

stufenförmiger Wasserfall		Körper (Mz.)	englisch: Baum	an der Oberfläche von etwas		Zitronenart	schwäbischer Dichter † 1875			spanischer Ausruf	Ablagerungsgestein	Vormittagsveranstaltung		ältere physikal. Energieeinheit	blaublütig			längster Strom Afrikas		
Quellgebiet des Ob	6					komplett, völlig			7										1	
Impfstoff						Heißgetränk	18			besitzanzeigendes Fürwort	17	Kobold		14					schwed. Tennisspieler (Björn)	
Schädelknochen							alte franz. Goldmünze			aus tiefem Herzen					schweiz. Presseagentur (Abk.)				elektr. geladenes Teilchen	
	12						16								Börsenaufgeld				10	
Besitz, Eigentum			Gipsornament				ehem. österr. Währung (Abk.)			engl. Zahlwort: acht										2
										Staatsoberhaupt										5
																				11
																				8
																				13
Singvogel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	3	



DIGITALE SICHERHEIT

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

Nürnberger Str. 9
92358 Seubersdorf
Tel. 09497 - 438
Fax 09497 - 64 59
marien@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo, Di, Do, Fr 8:30 – 13:00 / 14:30 – 18:00 Uhr
Mi 8:30 – 13:00
Sa 8:30 – 12:00 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. - 31.07.2021

SIE SPAREN 42%²



Voltaren Schmerzgel forte 23.2mg/g
Gel – 100 g (14,98€/100g)
11,49€ statt 19,90€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 34%²



Iberogast® Advance
Tropfen – 50 ml
15,49€ statt 23,30€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 41%²



Hoggar® Night
Tabletten – 20 Stück
8,49€ statt 14,49€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 34%²



Aciclovir-ratiopharm®
Lippenherpescreme – 2g (174,00€/100g)
3,29€ statt 4,97€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 36%²



ASS-ratiopharm® protect 100mg
Tabletten – 100 Stück
2,99€ statt 4,64 LVP^{1,3}

SIE SPAREN 39%²



Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz
Nagellack – 3ml
21,99€ statt 35,97€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 35%²



Vomacur®
Tabletten – 20 Stück
3,99€ statt 6,15€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 42%²



IbuHEXAL® akut 400mg
Tabletten – 20 Stück
3,49€ statt 5,97€ LVP^{1,3}

SIE SPAREN 40%²



Sinupret extract
Tabletten – 20 Stück
8,99€ statt 14,95€ 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. 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.-31.07.2021** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

GROSSE 30% RABATT AKTION AUF ALLE SONNEN-DORFNER APOTHEKEN KOSMETIK



Ab einem Einkauf von 2 Sonnenprodukten aus der Dorfner Apotheken Sonnenlinie erhalten Sie **30% RABATT**.

Sonnenschutz für die ganze Familie und alle Bedürfnisse. Schützt die Haut und spendet Feuchtigkeit.

gültig
im Juli, August
und September

in allen
Dorfner-
Apotheken

Unsere Prämien JULI

Vier gewinnt



4
Taler

ESSEN & TRINKEN Backbuch



9
Taler

TAKE 2 Stockbrot-Grillrohr



11
Taler

Multitool



21
Taler

KELA Burgerpresse



25
Taler

LEONARDO Gläserdeckel-Set



30
Taler

LEONARDO Gläserdeckel-Set



35
Taler

WMF Küchenschüssel-Set



90
Taler