



DORFNERS GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2024



 Umfassende
Informationen Ihrer

Kloster-Apotheke Neumarkt

Rathaus-Apotheke Neumarkt

Marien-Apotheke Neumarkt

Marien-Apotheke Seubersdorf



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen und Kunden,

haben Sie sich schon gefragt, was mit Ihren Sonnencreme-Resten vom letzten Jahr passieren soll, die im Badschrank oder in der Strandtasche ihr Dasein fristen? Denn der Sommer steht vor der Tür und die Pfingstfeiertage laden zum Urlaub ein. Wir haben da einen gut gemeinten Rat: Entsorgen Sie diese Reste, denn Hitze und Lagerdauer setzen den Cremes und Gelen zu. Sie können sogar zur Gefahr für unsere Haut werden.

Besser schützen Sonnenschutzmittel, wenn sie jede Saison frisch sind. Wir beraten Sie sehr gerne zu Ihrem persönlichen Sonnenschutz, denn Haut ist nicht gleich Haut und braucht deshalb den perfekt abgestimmten Schutz: ob zarte Kinderhaut oder Teenie-Haut mit Unreinheiten, Hauterkrankungen wie Rosacea oder aktinische Keratose – für sie alle bieten wir einen maßgeschneiderten, pflegenden Sonnenschutz, der all diese unterschiedlichen Bedürfnisse berücksichtigt. Lassen Sie sich deshalb bei uns in Ihrer Apotheke vor Ort beraten, wir freuen uns auf Sie!

Und Sie wissen ja: Sollte einmal ein Präparat oder Medikament nicht vorrätig sein, liefern wir es schnell und zuverlässig zu Ihnen nach Hause – oft noch am selben Tag.

Danke für Ihr Vertrauen!

*Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team*

INHALT

1 *Titelthema*

**UV-STRAHLUNG
BEGÜNSTIGT
AKTINISCHE
KERATOSE**

2 *Artikel*

**ABNEHMEN MIT
„WUNDERMIT-
TELN“?**

3 *Was Ihre Apotheke leistet*

BOTENDIENST

4 *Tipps des Monats*

**MÜDE AUGEN
GUT PFLEGEN**

5 *Rezept*

**HOLONDER-
BLÜTENSIRUP
SELBST GEMACHT**

Titelthema

UV-Strahlung begünstigt aktinische Keratose

Vorsicht vor zu viel Sonne

Wir alle lieben wärmende Sonnenstrahlen, doch zu viel UV (ultraviolette)-Strahlung schadet unserer Haut. Bräunung und Verdickung der Haut sind eine Reaktion auf diese Strahlen. Akute Hautschäden treten auf, wenn ein bestimmter Grenzwert an Strahlung überschritten wurde. Dieser ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Bei zu starker Sonneneinstrahlung oder gar einem Sonnenbrand wird DNA geschädigt. Wenn der Körper diese Schäden nicht mehr selbst reparieren kann, kommt es zur Entartung von Zellen und das Risiko für Hautkrebs steigt.

Fortsetzung auf Seite 2



**Angebot
des Monats**

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel
Gel – 100 ml

7,99€ statt 14,49€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

SIE SPAREN
44%

Die
Heilpflanzen
Apotheken



WAS IHRE



Apotheke LEISTET.

Wussten Sie schon, was Ihre Apotheke alles leistet? Wir möchten Ihnen in dieser Serie einen Überblick darüber geben, was Sie an Hilfe und Leistungen erwarten dürfen, wenn Sie Ihre Apotheke vor Ort aufsuchen.

BOTENDIENST

MEIST NOCH AM SELBEN TAG GELIEFERT

Jeder kennt das. Man wollte noch schnell auf dem Heimweg in der Apotheke vorbeigehen, doch plötzlich kommt etwas Wichtiges dazwischen. Man ist selbst erkrankt oder oder oder ... Wie gut, dass man sich seine Medikamente aus der Apotheke auch tagesaktuell liefern lassen kann.

AM BESTEN FÜR DIE HAUSAPOTHEKE GLEICH MITBESTELLEN.

Und wenn man gerade ohnehin bequem von zuhause aus ordert, lohnt auch der Blick in die Hausapotheke. So können beispielsweise Schmerzsalbe, Spezialzahncreme, Sonnenschutzmittel, Nasenspray oder Kopfschmerztabletten direkt mitbestellt und aufgefüllt werden.

GANZ EINFACH BESTELLEN:

Rufen Sie Ihre Apotheke einfach an oder bestellen Sie rund um die Uhr per E-Mail, oder oftmals auch per WhatsApp oder Online Shop. Sogar E-Rezepte können zum Beispiel via "E-Rezept" APP eingelöst und per Botendienst ausgeliefert werden.



MEHR INFOS
ZUR E-REZEPT APP:
www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de/app



*Wir sind
gerne für Sie da*

Artikel

Abnehmen mit „Wundermitteln“?

KALORIENREDUKTION UND BEWEGUNG SIND AM BESTEN

In den Medien finden sich seit einiger Zeit „Wundermittel“ aus der Diabetes-Behandlung (sog. GLP-1-Rezeptoragonisten), die auch beim Abnehmen helfen sollen. Ozempic und Wegovy (beide Wirkstoff Semaglutid) werden unter anderem genannt. Seit jedoch Prominente wie Elon Musk in den sozialen Netzwerken stolz ihre Abnehmerfolge mit sog. "Abnehmspritzen" mitteilen, gibt es um Semaglutid und Co. einen regelrechten Hype. Dadurch verstärkten sich die Lieferengpässe. Auch Rezeptfälschungen von Ozempic wurden bekannt.

Die Wirkstoffe können und sollten nur als Einstieg und begleitend in eine dauerhafte Gewichtsreduktion eingesetzt werden. **Eine gesunde Ernährung und Bewegung sind das A und O für ein gesundes Körpergewicht.** Erfolgt die Spritzenabnehmkur nicht mit einer konsequenten und dauerhaften Umstellung des Lebensstils, stellt sich das ursprüngliche Gewicht (oder sogar mehr) sehr schnell wieder ein.

SEMAGLUTID UND LIRAGLUTID IN DEUTSCHLAND BEI ADIPOSITAS ZUGELASSEN

Seit 2015 haben Semaglutid (Wegovy) und Liraglutid (Saxenda) in Deutschland eine Zulassung zur Behandlung von Adipositas. Liraglutid ist bei einem Body-Mass-Index (BMI) von größer/gleich 30 oder BMI größer/gleich 27 mit Co-Erkrankung (auch für Jugendliche ab 12 Jahren) zugelassen. Bisher übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für diese Behandlung bei Adipositas in Deutschland nicht.

ADIPOSITAS BEGINNT AB BMI 30 Für die Beurteilung von Übergewicht (in mehreren Gewichtsklassen) spielt der sogenannte Body-Mass-Index eine Rolle. Der Body-Mass-Index ist der Quotient aus Körpergewicht und Körpergröße im Quadrat (kg/m^2). Als adipös gelten Menschen mit einem BMI von mehr als 30. Übergewicht beginnt aber schon bei einem BMI von über 25.

NEBENWIRKUNGEN NOCH NICHT AUSREICHEND ERFORSCHT

Fakt ist, dass die Arzneistoffklasse der GLP-1-Rezeptoragonisten als begleitende Wirkung während der Anwendung auch die Reduktion des Körpergewichts mit sich bringt. Die Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen traten bei beiden in ähnlicher Weise auf – aber auch schwerwiegendere Folgen wie Darmverschluss oder Pankreatitis werden derzeit diskutiert. Langzeitdaten zu weiteren Nebenwirkungen liegen noch nicht vor. Die Deutsche Pharmazeutische Gesellschaft schließt für die Zukunft einen Einsatz als Mittel zum Abnehmen für adipöse Patienten

nicht aus. Sie könnten aus ihrer Sicht den Einstieg in ein anderes Ess- und Bewegungsverhalten darstellen.

KALORIENREDUKTION ÜBER SECHS MONATE IST WIRKSAM

Eine natürliche, effiziente Möglichkeit der Gewichtsreduktion für übergewichtige Menschen ist die Kalorienreduktion – neben der Umstellung zu mehr Bewegung im Alltag. Das amerikanische Ärzteblatt JAMA hat das Ergebnis einer Studie veröffentlicht. Man teilte Abnehmwillige mit einem BMI von durchschnittlich 34 in drei Gruppen ein. Die eine Gruppe durfte für die Dauer von sechs Monaten wechselnd an einem Tag 2.500 kcal (125 Prozent der angemessenen Kalorienzufuhr), am nächsten Tag nur 500 kcal (25 Prozent der angemessenen Kalorienzufuhr) essen. Und die andere Gruppe durfte täglich 1.750 kcal essen (75 Prozent der üblichen Kalorienzufuhr). Die dritte Gruppe war die Kontrollgruppe. Das Ergebnis war, dass beide Gruppen beim Abnehmerfolg gleich lagen. Und auch beim Halten des Gewichts. Einfacher war es jedoch, täglich 75 Prozent der erlaubten Kalorienmenge zu essen.

Wer an Adipositas leidet und abnehmen möchte, sollte zunächst mit seinem Hausarzt oder seiner Apotheke vor Ort sprechen, um seriöse Beratung zu erhalten. In der Apotheke werden Arzneimittel ständig einer hohen Qualitätskontrolle unterzogen.

In Ihrer Apotheke erhalten Sie professionelle Beratung – auch zum Thema Abnehmen – fragen Sie uns!

EINEN BMI-RECHNER

finden Sie auf:

<https://adipositas-gesellschaft.de/bmi>

GEWICHTSKATEGORIEN GEMÄSS BMI

UNTERGEWICHT

17 - < 18,5 = leichtes Untergewicht

NORMALGEWICHT

18 - < 25 = Normalgewicht

PRÄADIPOSITAS

25 - < 30 = Übergewicht

ADIPOSITAS GRAD I

30 - < 35 = Adipositas

ADIPOSITAS GRAD II

35 - < 40 = Adipositas

ADIPOSITAS GRAD III

> 40 = Adipositas





Titelthema

UV-Strahlung begünstigt aktinische Keratose

VORSICHT VOR ZU VIEL SONNE

WEISSER HAUTKREBS EHER BEI DAUERHAFTER SONNENEINSTRALUNG

Während schwarzer Hautkrebs eher durch zeitweise intensive Sonnenbäder entsteht, kommt es zu weißem Hautkrebs eher an Körperstellen, die lange Zeit der Sonne ausgesetzt werden. Das Basalzellkarzinom ist der häufigste Hauttumor. Es kann in Form von erhabenen Knoten mit sichtbaren Blutgefäßen oder als rot-bräunliche Flecken oder narbenähnliche Stellen auftreten. Das Plattenepithelkarzinom ist am zweithäufigsten. Es sieht aus wie knotige, schuppige graue oder gelblich-braune Warzen und kann bluten.

AKTINISCHE KERATOSE IST VORSTUFE DES PLATTENEPITHELKARZINOMS

Ab 35 Jahren kann man jedes zweite Jahr die Hautkrebsvorsorge in Anspruch nehmen. Die aktinische Keratose ist eine Vorstufe des Plattenepithelkarzinoms. Raue, schuppige, verhornte hautfarbene bis rötliche Stellen sind typisch. Sie bleiben oft unentdeckt, da sie Altersflecken ähneln. Häufig bilden sie sich auf Unterschenkeln, im Gesicht, an den Fingern und am Rumpf. Die Therapie besteht in der Entfernung der Hautstelle. Das Verreiben mit Stickstoff, das Abschaben,

chemische Peelings (vgl. Trichloressigsäure), die Dermabrasion (Abtragen der oberen Hautschichten) oder eine Laserbehandlung sind möglich.

AUCH MIT CREME ODER PHOTODYNAMISCHER THERAPIE BEHANDELBAR

Die aktinische Keratose kann auch lokal behandelt werden, z. B. mit einer Creme (5-Fluorouracil). In Kombination mit Salicylsäure ist der Inhaltsstoff auch in einer keratolytischen (hornlösenden) Lösung erhältlich. Auch dreiprozentiges Diclofenac in hyaluronhaltiger Gelgrundlage ist zur Behandlung zugelassen. Außerdem gibt es den Wirkstoff Imiquimod, der die örtliche Immunreaktion stimuliert. Diese Creme ist in zwei Stärken zugelassen und kann wahlweise über vier Wochen oder über 14 Tage aufgetragen werden (Gesicht und Kopfhaut). Nach einer Therapiepause kann die Behandlung wiederholt werden. Eine andere Therapie ist die photodynamische Therapie (PDT). Wichtig ist in der Folge die Anwendung von Lichtschutzpräparaten. Hierzu sollte man sich in der Apotheke beraten lassen.

SO SCHÜTZEN SIE SICH RICHTIG VOR DER SONNE:

- ☀ Lassen Sie sich in der Apotheke zur geeigneten Sonnenschutzcreme **beraten**.
- ☀ Tragen Sie 30 min. vor dem Sonnenbad genug **Sonnenschutzcreme** auf (Gesicht: Eine Fingerlänge Creme, alle anderen Stellen: 2 Fingerlängen Creme). Wichtig sind auch unbehaarte Kopfhaut, Nase, Ohren, Schultern, Dekolleté und Fußrücken.
- ☀ Tragen Sie **sonnenundurchlässige Kleidung** und einen Hut mit breiter Krempe.
- ☀ Setzen Sie **Säuglinge und Kleinkinder nicht der direkten Sonne** aus. Ihre Eigenschutzmechanismen sind noch nicht vollständig ausgebildet.
- ☀ **Kinder sollten mit T-Shirt und Sonnenhut** (Nackenschutz) bekleidet sein und nur im Schatten spielen. Dazu kommt kindergeeignete Sonnencreme.
- ☀ **Nach dem Baden muss man das Sonnenschutzmittel** erneut auftragen, auch wenn es wasserfest ist.
- ☀ Gehen Sie **zwischen 11 und 15 Uhr nicht in die Sonne** (Aufhalten im Inneren oder im Schatten).
- ☀ **Schattenregel:** Ist der Schatten kürzer als die eigene Körperlänge, besteht große Gefahr für eine UV-bedingte Hautschädigung.

Müde Augen gut pflegen

Hochwertige Pflegeprodukte können unterstützen

Augenringe, Fältchen, Schwellungen? Beim morgendlichen Blick in den Spiegel fragen sich viele, warum sie trotz gesunden Lebenswandels davon betroffen sind. In der Regel handelt es sich hier nur um ein kosmetisches Problem, das verschiedene – auch genetische – Gründe haben kann. Flüssigkeitsmangel oder hormonelle Ursachen können ebenfalls dafür verantwortlich sein. Im Akutfall hilft etwas Kühlung. Generell sollte man für ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, genug Flüssigkeit, Stressabbau und viel Bewegung sorgen.

FLÜSSIGKEIT KANN SICH ANSAMMELN

Die Haut im Bereich der Augen ist dünn. Morgendliche Augenringe können entstehen, wenn sich Flüssigkeit unterhalb der Augenhöhle ansammelt, was sich durch Schwellungen bemerkbar macht. Auch bei Stress kann es zu Gefäßstauungen kommen. Im Alter kommt dazu, dass sich das unter der Haut liegende Fettgewebe verschiebt. Generell lässt die Hautstraffung im Alter nach. So entstehen auch Falten.

PRODUKTE MIT HAUTGLÄTTENDEN INHALTSSTOFFEN VERWENDEN

Mit Kosmetik- und Schminktipp kann man dennoch für ein frisches Aussehen sorgen. Hierzu lässt man sich am besten in

der Apotheke zu qualitativ hochwertigen Produkten beraten. Inhaltsstoffe wie Vitamin A, Peptide, Vitamin C, Hyaluronsäure, Niacinamid und Salicyloyl-Phytosphingosin gelten als hautglättend.

UNTEREN WIMPERNKRANZ NICHT TUSCHEN

Wer Mascara benutzt, sollte auf Produkte für sensible Haut achten. Nach einem halben Jahr sollte man die Wimperntusche entsorgen. Wichtig ist auch, diese immer nur allein zu benutzen und zwischen dem Auftragen nicht im Fläschchen zu pumpen, damit keine Bakterien eindringen können. *Tipp: Wer kleine Fältchen am Auge hat, sollte den unteren Wimpernkranz nicht tuschen*



Ihr Peter Dorfner
Apotheker

REZEPT

Holunderblütensirup selbst gemacht

Lecker und gesund genießen

Was unsere Großmütter noch wussten, ist nun wieder „in“. Leckeren Holunderblütensirup kann man sechs Monate aufbewahren. Und mit Sekt aufgefüllt ist er sogar ein toller Tipp für die nächste Garten-Party!

ZUTATEN:

- Ca. 20 Holunderblütendolden
- 2 kg Zucker
- 1 Zitrone
(mit verzehrfähiger Schale)
- 60 ml Zitronensaft
- Geschirrtuch (zum Passieren)
- Flaschen, verschließbar

SO GEHT'S:

1. Holunderblütendolden waschen, abtropfen lassen und auf einem Küchenpapier zum Trocknen ablegen.
 2. Zucker und 3l Wasser aufkochen.
 3. Zitrone waschen, trocknen, in Scheiben schneiden.
 4. Zitronenscheiben, Zitronensaft und Holunderblüten in eine große Schüssel geben. Mit dem heißen Zuckerwasser übergießen.
 5. Diesen Sirup abkühlen lassen. Zugedeckt an einem kühlen, dunklen Ort drei bis vier Tage ziehen lassen.
 6. Danach Sirup durch ein Geschirrtuch gießen (abseihen).
 7. Sirup in Flaschen geben und diese gut verschließen.
 8. Flaschen kaltstellen (im Kühlschrank sechs Monate haltbar).
- Tipp: Ob mit Mineralwasser oder mit Sekt aufgefüllt, nehmen Sie 1 Teil Sirup und 4 Teile Sekt oder Mineralwasser. Wer mag, gibt noch Eiswürfel dazu. Lecker!

● 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, Di, Do, Fr 8:30-13:00 / 14:30-18:00 Uhr
Mi 8:30-13:00 Uhr
Sa 8:30-12:00 Uhr

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.05.2024



SIE SPAREN 44%²

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel
Gel - 100 g

7,99€ statt 14,49€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 37%²

MOMETA HEXAL®
Heuschnupfenspray - 10 g

8,49€ statt 13,60€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

Vagisan FeuchtCreme
Creme - 25 g

7,99€ statt 10,99€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 40%²

IBU-ratiopharm® 400 mg
Filmtabletten - 20 Stück

3,99€ statt 6,72€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 34%²

Zovirax® Lippenherpescreme
Creme - 2 g

7,49€ statt 11,47€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 32%²

Kamistad® Gel
Gel - 10 g

8,99€ statt 13,32€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 33%²

Zaditen® Ophtha 0,25mg/ml
Augentropfen - 5 ml

8,49€ statt 12,85€ LVP^{1,3}



SIE SPAREN 25%²

EndWarts® Classic
Lösung - 3 ml

13,29€ statt 17,95€ UVP^{3,4}



SIE SPAREN 33%²

Loceryl® Nagellack
Lösung - 3 ml

24,99€ statt 37,49€ LVP^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellerangabe des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.

2) Preisersparnis gegenüber der Herstellerangabe des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.

3) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

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.

DER IDEALE SONNENSCHUTZ FÜR IHR GESICHT

Ihr Gesicht ist jeden Tag der Sonne ausgesetzt und benötigt besonders im Sommer viel Aufmerksamkeit.

Schützen Sie Ihr Gesicht daher mit einer speziellen Sonnencreme, die Anti-Aging- und Antioxidantien-Wirkstoffe enthält, um der Lichtalterung der Haut entgegenzuwirken. Idealerweise enthält sie Hyaluronsäure mit ihren feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und Vitamin E, ein weiteres starkes Antioxidans.

Achten Sie auch beim Sonnenschutz für das Gesicht auf die richtige Textur: Wählen Sie einen reichhaltigen Sonnenschutz, wenn Ihre Haut zu Trockenheit neigt, oder eine leichtere Textur, wenn Sie normale Haut oder Mischhaut haben.

Denken Sie daran, dass jeder Hauttyp andere Bedürfnisse hat und eine individuelle Gesichts- und Körperpflege benötigt – auch vor und nach Ihrem Sonnenbad.

Das Team der Dorfner-Apotheken gibt Ihnen gerne praktische und kompetente Ratschläge, damit Sie sich um Ihre Gesundheit und Schönheit kümmern können.



Unsere Prämien **IM MAI**

FOLIA Stickerrolle



8 x

MOSES Solarlichter-Set



27 x

s.Oliver Kinderbettwäsche



s.Oliver

70 x

Spielzeug Traktor



12 x

KAMBUKKA Trinkflasche



34 x

REISENTHEL Loopshooper L



reisenthel.

80 x

SIGIKID Mini-Kuscheltier



22 x

BRAINSTREAM drip.it+ Abtropfhalter



45 x

... und noch viele andere Prämien.