



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen und Kunden,

Mit Günther Jauch geht's bei uns auch!

Sie wissen sicher, dass der beliebte Showmaster dafür wirbt, verordnete Medikamente direkt in der Apotheke zu bestellen – einfach auf unserer Website E-Rezept einlösen und direkt bei uns bestellen.

Das geht tatsächlich total einfach. **Und das Beste daran: Es geht auch bei uns, in Ihrer gewohnten Apotheke, wo wir Sie kennen.** Und wo Sie nicht anonym sind, sondern Ihre ganz persönlichen Ansprechpartner haben, die Sie gewohnt sind.

Wir können prüfen, ob sich die Medikamente mit Ihren sonstigen Arzneien vertragen. Und wir erklären Ihnen auch, wie Sie Ihre Medikamente einnehmen, was wozu (nicht) passt und warum Milch oder Grapefruits nicht immer eine gute Idee sind, wenn es um Arzneimittel geht.

Und wie ist es mit dem Liefern, wenn ich gerade nicht zur Apotheke komme? Natürlich kommt alles auch superschnell zu Ihnen nach Hause, oft noch am selben Tag.

Denn wir möchten, dass wir Sie auch in Zukunft jederzeit persönlich beraten und optimal versorgen können. Rund um die Uhr und bei Ihnen vor Ort.

Herzliche Grüße

*Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team*



Die
Heilpflanzen
Apotheken

INHALT

- 1 *Titelthema*
BEI NEURO-DERMITIS AUF GUTE BASISPFLEGE ACHTEN
- 2 *Artikel*
BEI HEISERKEIT DIE STIMME SCHONEN
- 3 *Serie*
KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG
- 4 *Tipps des Monats*
WENN DAS OHR PIEKT
- 5 *Rezept*
HERZGESUND UND LECKER IM WINTER

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 Beugstellen 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
30%

Angebot des Monats

Voltaren® Schmerzgel
Schmerzgel – 120 g

12,99€

statt 18,61 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

OPIOIDBEDINGTE VERSTOPFUNG.

Wenn nichts mehr geht ... Opioide haben ihren Einsatz in der Schmerztherapie. Opioide sind Schmerzmittel, die morphinartige Eigenschaften haben, aber aus natürlichen, synthetischen und halbsynthetischen Substanzen gewonnen werden. Sie unterbinden die Weiterleitung von Schmerzsignalen im Nervensystem. Doch viele Patienten leiden als Nebenwirkung an Verstopfung und brechen daher manchmal sogar die Schmerztherapie ab. Es gibt aber weitere Behandlungsmöglichkeiten, wenn herkömmliche Abführmittel wie Laxanzien nicht helfen.

Verstopfung belastet die Lebensqualität Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen und Verstopfung sind häufige Nebenwirkungen von Opioiden, da die Darmbewegung durch sie vermindert wird. Es wird dem Stuhl mehr Wasser entzogen, er trocknet aus und wird hart. Es werden weniger Enzyme und Flüssigkeit in den Darm eingebracht. Da Verstopfung im Einzelfall sogar zu einem Darmverschluss führen kann, sollte man gleich zu Beginn der Schmerztherapie mit einer begleitenden Vorbeugung gegen Verstopfung beginnen. Wenn nach dem Start der opioidhaltigen Schmerztherapie für die Dauer von 72 Stunden kein Stuhlgang erfolgt und ein Gefühl von nicht entleertem Darm vorliegt, sollte man davon ausgehen, dass dies in Zusammenhang mit der Schmerzbehandlung steht.

Arzt behandelt Verstopfung nach Stufenschema Die Behandlung erfolgt nach einem Stufenschema. Zunächst kommen – auch vorbeugend – klassische Laxanzien zum Einsatz. Sie sind auch in Pulverform oder als Tropfen erhältlich. Doch wenn diese nicht wirken, wählt man sogenannte periphere Opioidantagonisten (PAMORA). Auch eine Kombination ist möglich. Nicht zuletzt kann man auch zu lokalen Maßnahmen wie Einläufen greifen. Weitere Arzneimittel im Off-Label-Use stehen zur Verfügung. Auch physiotherapeutische Maßnahmen wie Bauchdecken- oder Colonmassage können zur Aktivierung der Darmbewegung helfen. Beim Stuhlgang sollte man mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper und mit aufgestellten Beinen sitzen, um den Darm in eine gerade Position zu bringen.

Mehr Bewegung einbauen Man kann, wenn möglich, zusätzlich die Verdauung unterstützen durch mehr Bewegung (Spaziergehen, Treppensteigen), eine Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr und ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse). Zu beachten ist auch, dass Medikamente wie Anticholinergika, Antidepressiva, Antacida, Diuretika und Eisen die Möglichkeit einer opioidbedingten Verstopfung erhöhen.

Bei Beschwerden sollte man sofort den Arzt aufsuchen.

Artikel

Bei Heiserkeit die Stimme schonen

Befeuchtung der Schleimhäute ist wichtig

Wer kennt das nicht? Plötzlich ist die Stimme weg oder man ist einfach „nur“ heiser. In der Regel liegt dies an gereizten Stimmbändern. Wenn die Stimmlippen – zwei im Kehlkopf liegende Bänder – zu stark beansprucht werden, kann das Formen von Tönen und Lauten eingeschränkt sein. Doch auch bei einer Erkältung kann Heiserkeit auftreten. Man unterscheidet die akute von der chronischen Heiserkeit. Raucher oder Menschen, die viel sprechen müssen, leiden häufig oder dauerhaft an Heiserkeit. Mit etwas Schonung kehrt die Stimme im akuten Fall bald wieder zurück. Doch man kann auch selbst zur Besserung der Symptome beitragen. Bei Heiserkeit, die länger als drei Wochen andauert, sollte man den HNO-Arzt aufsuchen, um mögliche Schäden oder ernsthafte Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

STIMME KANN SICH ALTERSBEDINGT ÄNDERN

Als Begleiterscheinung tritt Heiserkeit oftmals bei einer Nasen-Nebenhöhlenentzündung, Kehlkopfentzündung, Entzündung der Bronchien oder auch bei Asthma, COPD, Pneumonie, Pseudokrapp oder Grippe und sogar bei Schilddrüsenunterfunktion auf. Auch psychische Ursachen sind möglich. Davon unabhängig ändert sich die Stimme mit dem Alter, z. B. bei männlichen Jugendlichen im Stimmbruch oder bei Frauen während des Klimakteriums. Viele ältere Personen über 65 leiden ebenfalls an Heiserkeit in Form einer sogenannten Altersstimme.

TROCKENHEIT VERSCHLIMMERT BESCHWERDEN

Wenn die Mund- und Nasenschleimhäute austrocknen, belastet dies die Stimme. Auch schleimhautabschwellende Nasensprays können Heiserkeit verschlechtern. Ein zu trockenes Raumklima, eine staubbelastete Luft sowie eine falsche Atemtechnik können das Austrocknen der Schleimhäute fördern, so dass die Stimmbänder nicht mehr ausreichend befeuchtet werden. Lehrer, Sän-

ger, Schauspieler, Moderatoren, Politiker oder auch Verkäufer sind häufig betroffen. Das Aufstellen von Luftbefeuchtern oder Schüsseln mit Wasser in Aufenthaltsräumen ist generell sinnvoll.

VIEL TRINKEN UND PASTILLEN LUTSCHEN

Bei Heiserkeit sollte man die Schleimhäute feucht halten. Ausreichend trinken, z. B. stilles Wasser, ungesüßte Kräutertees und Saftschorlen (circa 30 bis 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht), ist empfehlenswert. Auch das Lutschen von Lutschtabletten (ohne ätherische Öle) zum Anregen der Speichelproduktion wirkt sich günstig aus, z. B. Isländisch Moos oder Emser Pastillen. Manche Apotheken-Produkte gegen gereizte Stimmbänder (z. B. mit Xanthan) legen einen Schutzfilm über die Schleimhäute. Auch pflanzliche Kombinationen mit Thymian, Anis, Fenchel oder Primelwurzel sind erhältlich. Salbei und Honig wirken sich ebenfalls günstig auf den Speichelfluss aus. Befeuchtende Mundsprays, Gurgellösungen und Inhalationen können zusätzlich hilfreich sein.

BEI HEISERKEIT NICHT FLÜSTERN

Ganz allgemein sollte man bei Heiserkeit die Stimme schonen, aber nicht leise sprechen oder flüstern, da dies die Stimmbänder besonders beansprucht. Räuspern sollte man ebenfalls vermeiden. Da Heiserkeit meist in Verbindung mit anderen Atemwegserkrankungen auftritt, sollte man sich zudem körperlich schonen.

WAS HILFT BEI HEISERKEIT?

- **Ausreichend trinken**, z. B. Kräutertee, Wasser, Saftschorlen
- **Lutschtabletten** (ohne ätherische Öle), z. B. mit Xanthan oder Carbomer
- **Pastillen mit Isländisch Moos** (ab 4 Jahren)
- **Emser Pastillen** (ab 3 Jahren)
- **Kombi-Produkte zum Lutschen** mit Anis, Fenchel, Primelwurzel
- **Thymian Pastillen**
- **Salbei- und honighaltige Bonbons**
- **Gurgellösungen**
- **Befeuchtende Mund- und Rachensprays**
- **Inhalieren**, z. B. mit isotonischer Kochsalzlösung



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.)

Wenn das Ohr piekt

Mittelohrentzündung ist bei Kindern häufig

Eine Mittelohrentzündung gehört zu den häufigsten Kinderkrankheiten, denn die sogenannte Ohrtrompete (Verbindung zwischen Mittelohr und Rachen) ist noch sehr kurz. Krankheitserreger können daher leichter bis ins Ohr gelangen. Die Schleimhäute entzünden sich dann und es bildet sich Flüssigkeit. Man bemerkt eine Mittelohrentzündung durch stechende Schmerzen im Ohr. Auch Ausfluss, eine eingeschränkte Hörfähigkeit sowie Fieber, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und Übelkeit gehören zu den Symptomen. Oft fassen sich die Kinder wegen der Schmerzen immer wieder an die Ohren.

MIT KINDERN GLEICH ZUM HNO-ARZT GEHEN

Besonders im Alter von unter zwei Jahren oder bei hohem Fieber oder Ausfluss sollte man mit betroffenen Kindern gleich den HNO-Arzt aufsuchen. Dies gilt auch, wenn die Beschwerden länger als zwei Tage andauern. Eine rechtzeitige Behandlung ist wichtig, da sich die Entzündung auch bis in den Knochen hinter dem Ohr ausweiten kann. Sie kann auch chronisch werden.

Behandlung bei Mittelohrentzündung:

- Antientzündliches Schmerzmittel
- Abschwellendes Nasenspray
- Sollten sich die Beschwerden nicht bessern, kann der Arzt ein Antibiotikum verschreiben.
- Wer homöopathisch begleitend unterstützen möchte: Aconitum, Belladonna, Pulsatilla, Ferrum phosphoricum, Capsicum oder auch Levisticum (anthroposophisch) sind möglich.
- Ohren mit Stirnband o.ä. warmhalten.

LASSEN SIE SICH AM BESTEN IN DER APOTHEKE BERATEN.



Ihr Peter Dorfner
Apotheker

Eisbaden macht fit

So steigern Sie Ihre Immunabwehr im Februar

Um das Immunsystem anzukurbeln, ist Eisbaden nach skandinavischer Tradition ein toller Gesundheitstipp. Vorausgesetzt, man macht es richtig. Anfänger sollten sich langsam an das Eisbaden herantasten.

WARUM IST EISBADEN GESUNDHEITSFÖRDERND?

- Der Kältereiz hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit
- Durchblutung und Gefäßfunktion verbessern sich
- Viren und Bakterien können nicht so leicht in den Körper eindringen
- Die Ausschüttung entzündungshemmender Stoffe verbessert die Regeneration und das Immunsystem
- Die Fettverbrennung wird angeregt
- Hormone setzen ein Glücksgefühl frei

UND SO GEHT'S:

- Vor dem ersten Eisbad zunächst mit Wechselduschen trainieren und einen medizinischen Check-Up beim Arzt machen
- Gehen Sie immer zu zweit und halten Sie in Gewässern Bodenkontakt
- Lassen Sie den Kopf immer oben/über Wasser und halten ihn mit einer Badekappe oder Mütze warm
- Anfänger verweilen bei 0 Grad Wassertemperatur höchstens 5-30 Sekunden, bei 5 Grad 10-25 Sekunden, bei 10 Grad 12-35 Sekunden und bei 15 Grad 15-55 Sekunden im Wasser
- Später kann man die Verweildauer im Wasser durch Training langsam auf einige Minuten pro Eisbad steigern.
- Nach jedem Eisbad warm einwickeln und ins Warme gehen.



● 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. - 28.02.2025



SIE SPAREN 23%²

ipalat Classic®
Halspastillen - 40 Stück
5,49 € statt 7,10 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 28%²

Multilind® Heilsalbe
Salbe - 25 g
9,49 € statt 13,24 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 25%²

HYLOGEL®
Befeuchtende Augentropfen - 10 ml
13,49 € statt 17,95 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 25%²

OYONO®
2-Phase-Tabletten - 24 Stück
11,99 € statt 15,90 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 31%²

ASPIRIN® Complex Granulat
Granulatbeutel - 20 Stück
12,99 € statt 18,79 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 25%²

Mucosolvan® Hustensaft 30mg/5ml
Hustensaft - 100 ml
7,49 € statt 9,97 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 30%²

Voltaren® Schmerzgel
Gel - 120 g
12,99 € statt 18,61 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 28%²

ASS-ratiopharm® PROTECT 100 mg
magensaftresistente Tabletten - 100 Stück
4,29 € statt 5,97 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

IBU-LYSIN-ratiopharm® 400 mg
Filmtabletten - 20 Stück
7,99 € statt 10,98 € 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 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.-28.02.2025** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Vorbestellungen | Fragen | Terminvereinbarung



Bei uns jetzt mit WhatsApp!



100%
DSGVO
konform

Kloster-Apotheke
Neumarkt



Marien-Apotheke
Neumarkt



Telefon / WhatsApp
09181 / 25 99 22

Bahnhofstraße 2a | 92318 Neumarkt



Telefon / WhatsApp
09181 / 64 64

Obere Marktstraße 38 | 92318 Neumarkt

Rathaus-Apotheke
Neumarkt



Marien-Apotheke
Seubersdorf



Telefon / WhatsApp
09181 / 25 99 20

Obere Marktstraße 14 | 92318 Neumarkt



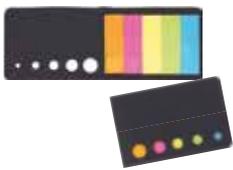
Telefon / WhatsApp
09497 / 438

Nürnberger Straße 9 | 92358 Seubersdorf

www.apotheke-dorfner.de

Unsere Prämien IM FEBRUAR

Haftnotizen



1x

SIGIKID Schnuffeltuch



28x

EINHELL Elektrotacker



70x

TFA COB-Mini-Arbeitsleuchte



12x

KORONA Personenwaage



38x

WMF Wasserkocher



120x

MEPAL Multischüssel



22x

Tischleuchte



43x

... und noch viele andere Prämien.

