



*Titelthema*

## INHALT

① *Titelthema*

**VERGESSLICHKEIT,  
DEMENZ ODER  
ALZHEIMER  
ERKENNEN**

② *Artikel*

**RSV KANN  
BESONDERS  
KLEINE KINDER  
GEFÄHRDEN**

③ *Serie*

**KEINE WIRKUNG  
OHNE NEBEN-  
WIRKUNG**

④ *Tipp des Monats*

**HAUSHALTSHILFE &  
PFLEGEHILFS-  
MITTEL**

⑤ *Tanzen hält fit*

**WARUM TANZEN  
SO GESUND IST**

**DORFNER'S  
GESUNDHEITS  
MAGAZIN**

*Ausgabe Oktober 2025*



**A** Umfassende Informationen Ihrer

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



Ihr Apotheker  
**Peter Dorfner**

Liebe Kundinnen und Kunden,

kümmern Sie sich zu Hause um pflegebedürftige Angehörige? Betreuen und unterstützen Sie Ihre Eltern oder Verwandten?

Wir in Ihrer Apotheke wissen, welch große Aufgabe Sie stemmen, und wieviel Zeit und Kraft dies jeden Tag aufs Neue verlangt. Pflege bedeutet oftmals, rund um die Uhr da zu sein, auf Urlaub und Erholung zu verzichten und -ja auch: gelegentlich am Rand der Belastbarkeit zu stehen.

Als Ihre Apotheke vor Ort sind wir für Sie da. Wir begleiten Sie Tag für Tag mit praktischer Hilfe und haben immer ein Ohr für Ihre ganz besonderen Anliegen. Lesen Sie dazu gerne den Pflege-Beitrag in dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins. Dort finden Sie wertvolle Informationen, welche Hilfe und finanzielle Unterstützung die Pflegekassen bieten. Denn oft genug werden Gelder und Unterstützungsleistungen, die Ihnen zustehen, nicht abgerufen.

Liegt eine Pflegestufe vor, so erhalten Sie Monat für Monat Ihr maßgeschneidertes Pflegepaket mit Hilfsmitteln, die Sie nach Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen können. Wir unterstützen Sie dabei - auch mit unserem schnellen Lieferservice.

Gerne prüfen wir alle verordneten Medikamente auf Wechselwirkungen, inklusive ausführlicher Beratung. Sprechen Sie uns an.

Wir sind für Sie da.

*Ihr Peter Dorfner  
und das gesamte Team*

# Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer erkennen

## **SPORT HILFT UNSEREM GEHIRN**

Man muss nicht an Alzheimer leiden, um dement zu sein. Demenz bezeichnet einen Komplex von Symptomen, der anhand bestimmter Diagnosekriterien beschrieben wird. Eines der Hauptsymptome ist Vergesslichkeit und beschreibt Störungen des Kurz-

zeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit. So können sich Betroffene beispielsweise nicht mehr erinnern, welcher Wochentag gerade ist. Normale Altersvergesslichkeit lässt sich jedoch von Demenz unterscheiden.

**Fortsetzung auf Seite 2**



## **Angebot des Monats**

### **Perenterol® forte 250 mg**

Kapseln - 10 Stück

**8,99€** statt 12,46 € LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt



**Die  
Heilpflanzen  
Apotheken**

# 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.

## WENN ARZNEIMITTEL ÜBELKEIT UND ERBRECHEN AUSLÖSEN

Bei einer Krebstherapie sind Übelkeit und Erbrechen häufig Folge der eingesetzten Medikamente. Während akutes Erbrechen hierbei hauptsächlich durch die Freisetzung von Serotonin aus den Darmzellen ausgelöst wird, ist bei dem verzögerten Auftreten von Übelkeits-Symptomen (erster bis fünfter Tag) das Brechzentrum beteiligt.

**VORBEUGEND KOMMEN ANTIEMETIKA ZUM EINSATZ**  
Prophylaktisch werden daher sogenannte Antiemetika gegen Übelkeit eingesetzt. Sie können die Signalweiterleitung des Brechreizes unterdrücken. Das Ausmaß der Nebenwirkungen ist abhängig von Wirkstoff, Darreichungsform, Geschlecht, Alter, allgemeinem Gesundheitszustand, Ängstlichkeit und anderen Gründen. Verschiedene weitere Wirkstoffe gegen Übelkeit sind verfügbar, sodass man bei solchen Symptomen den Arzt befragen sollte.

**AUCH ANTIBIOTIKA KÖNNEN ÜBELKEIT AUSLÖSEN**  
Auch bei der Einnahme anderer Arzneimittel (Antazida, Antibiotika, Colchicin, Digoxin, Abführmittel, Immuntherapeutika u. a.) können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall die Folge sein. Eine Entzündung der Magenschleimhaut kann auftreten. Hier sollte man den Arzt aufsuchen, um die Ursache klären und die Symptome behandeln zu lassen.

# RSV kann besonders kleine Kinder gefährden



## ÄLTERE SOLLTEN SICH IMPFEN LASSEN

Wenn die Erkältungszeit im Herbst beginnt, ist auch RSV (Respiratorische Synzytial-Viren) nicht fern. Diese Atemwegserkrankung kann besonders für Neugeborene und Kleinkinder (0 bis 4 Jahre) gefährlich werden. Die Mehrheit von ihnen macht mindestens einmal diese Erkrankung durch. Bei Säuglingen ist RSV der häufigste Einweisungsgrund für das Krankenhaus. Aber auch ältere Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegs-Grunderkrankungen sowie immungeschwächte und immunsupprimierte Personen sind gefährdet. Die RSV-Saison dauert von ungefähr Oktober bis Mai. Typische Erstsymptome sind Husten und weitere grippale Beschwerden. RSV kann über Tröpfcheninfektion, Händekontakt sowie Berühren von Kontaktflächen übertragen werden.

### HYGIENEREGELN BEACHTEN

Zum Schutz vor Ansteckung sollten Erkrankte den Umgang mit gefährdeten Familienangehörigen, insbesondere auch Säuglingen unter einem halben Jahr, vermeiden. Generelle Hygieneregeln (vgl. Covid-19) sind empfehlenswert. Die STIKO (Ständige Impfkommission) empfiehlt eine Impfung gegen RSV für Personen über 75 Jahren sowie bei Risikopatienten schon ab 60 Jahren. Des Weiteren gibt es eine Prophylaxe als Einmaldosis für Neugeborene, die vor „ihrer“ ersten RSV-Saison, z. B. im Sommer, geboren werden. Eine überstandene RSV-Erkrankung führt nicht zu einer Immunität. Man kann immer wieder daran erkranken, wenn auch meist in milderer Form.

### ERKRANKUNG KANN LEBENSGEFAHRLICH VERLAUFEN

Eine RSV-Erkrankung beginnt in der Regel mit Schnupfen und möglicherweise Husten als Zeichen einer Infektion der oberen Atemwege. Sie kann sich jedoch auf die unteren Atemwege ausbreiten und dort einen schweren Verlauf nehmen.

### WER IST DURCH RSV MIT SCHWEREM VERLAUF GEFÄHRDET?

- Frühgeborene
- Neugeborene/Säuglinge
- Kleinkinder bis circa 4 Jahre
- Schwangere
- Ältere Personen ab 75
- Ältere ab 60 mit Grund-erkrankungen (Herz-Kreislauf, Atemwege, etc.)
- Immungeschwächte
- Immunsupprimierte

### IST RSV MELDEPFLICHTIG?

- Ja, aber nur durch Labore und Arztpraxen, die RSV diagnostizieren
- Kinder sollten den Besuch von Gemeinschaftseinrichtungen pausieren

### INFORMATIONEN DES BUNDESGESUNDHEITSMINISTERIUMS ZU RSV:



### INFORMATIONEN DES ROBERT-KOCH-INSTITUTS:





# Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer erkennen

**SPORT HILFT UNSEREM GEHIRN**

## ALTERSVERGESSLICHKEIT IST NORMAL

Ab ungefähr 65 Jahren haben Menschen oft Schwierigkeiten, sich an Namen zu erinnern, neue Informationen zu verarbeiten, sich mehrere Dinge gleichzeitig zu merken, oder sich zu erinnern, wo sie Alltagsgegenstände abgelegt haben. Diese Probleme stören den Alltag in der Regel nicht. Bei einer Demenz hingegen schreitet die Vergesslichkeit immer weiter fort und die Probleme bestehen dauerhaft. Typisch sind zusätzliche Symptome wie Reizbarkeit, Rückzug und Orientierungslosigkeit. Oftmals wissen Betroffene am Schluss nicht mehr, wer sie sind, erkennen Angehörige nicht mehr und benötigen Hilfe, um den Alltag zu bewältigen.

## ALZHEIMER-PROZESS KANN MAN VERLANGSAMEN

Demenz kann durch nicht-verschleißbedingte sowie durch verschleißbedingte neurologische Erkrankungen des Gehirns entstehen. Häufig tritt auch die sogenannte vaskuläre Demenz auf, die durch Arteriosklerose (Ablagerungen) in den Blutge-

fäßen verursacht wird. Alzheimer ist eine neurodegenerative Erkrankung und die häufigste Ursache einer Demenz. Bei ihr werden Nervenzellen nach und nach zerstört. Alzheimer ist nicht heilbar, aber der Verlauf lässt sich verlangsamen. Da die Anfangssymptome von Demenz auch auf eine andere Grund-erkrankung hinweisen können, sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, um die Ursache klären zu lassen.

## MUSIKINSTRUMENT ODER SPRACHE LERNEN

Gedächtnisveränderungen im Alter sind normal. Um auch im Alter geistig fit zu bleiben, kann man selbst „nachhelfen“. Denn das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter lernfähig. So wirkt es sich günstig aus, neue Hobbys auszuprobieren, Sprachen oder ein Musikinstrument zu lernen, körperlich beweglich zu bleiben, soziale Kontakte zu halten und nachts ausreichend zu schlafen. Auch wer schon an Demenz erkrankt ist, kann einiges dafür tun, um das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten.

DIE VIER STADIEN  
BEI ALZHEIMER:



UMGANG MIT  
ALZHEIMER-  
ERKRANKTEN:



RATGEBER DEMENZ  
DES BUNDESGE-  
SUNDHEITS-  
MINISTERIUMS:



**→ SO ENTLASTET MAN ANGEHÖRIGE**

Ab Pflegegrad eins oder auch nach einer Operation, Entbindung, während einer Schwangerschaft oder Erkrankung: Monatlich können sich Hilfsbedürftige mit Haushaltshilfeleistungen in Höhe von 131,00 € durch die Pflegekasse unterstützen lassen. Besonders für ältere Pflegebedürftige ist dies eine hilfreiche Lösung.

**→ AUCH RÜCKWIRKEND ZU BEANSPRUCHEN**

Wenn der Pflegegrad defacto schon länger besteht, aber bisher keine Leistungen beantragt wurden, summiert sich der Betrag aus den zurückliegenden Monatsfreibeträgen einfach zu einer Gesamtsumme und kann in dieser Höhe beansprucht werden. Haushaltshilfeleistungen sind z. B. Essen- und Menüplanung, Kochen, Bettwechsel, Reinigungsarbeiten, Aufräumen oder einfach Gesellschaft beim Essen.

**→ INDIVIDUELLE MONATLICHE PFLEGEBOXEN ANFORDERN**

Auch der Antrag auf Pflegehilfsmittel wie z. B. Einmalhandschuhe, Inkontinenzprodukte oder Desinfektionsmittel ist möglich: Man kann sich Pflegehilfsmittel monatlich im Wert von bis zu 42 € (je nach Pflegegrad) vorbestellen und in der Apotheke abholen. Das Sortiment kann man sich selbst zusammenstellen.

Beratung dazu erhalten Sie in der Apotheke.

Sprechen Sie uns gerne an.



Ihr Peter  
Dorfner  
Apotheker

**TANZEN HÄLT FIT**

# Warum Tanzen so gesund ist



Es muss im Alter nicht immer ein schwitzzreibendes Workout im Fitnessstudio sein, moderate Bewegung kann auch viel Spaß machen - Beispiel Tanzen. Dies bewirkt nicht nur körperliche Fitness bis ins hohe Alter, sondern fördert Koordination, Beweglichkeit, Denkleistung, Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie Geselligkeit. Nicht zu vergessen sind die Glückshor-

mone Dopamin und Endorphin, die beim Tanzen ausgeschüttet werden.

**Was bewirkt Sport im Gehirn?**

Sportliche Betätigung wie Tanzen kann die Gehirnleistung verbessern - sogar einmal die Woche ist schon erfolgreich. Denn der Wachstumsfaktor BDNF (brain-derived neurotrophic factor, dt.: vom Ge-

hirn stammender neurotropher Faktor) wird bei sportlicher Betätigung vermehrt ausgeschüttet. BDNF ist ein Protein, das wichtig für die Plastizität des Gehirns ist und Lernen und Gedächtnis positiv beeinflusst.

**Oft bieten Tanzschulen oder Sportvereine spezielle Kurse für Senioren. Fragen Sie doch einfach einmal danach!**

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

**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. - 31.10.2025



**SIE SPAREN 26%<sup>2</sup>**

**Aciclovir-ratiopharm®**  
Lippenherpescreme - 2 g  
**3,99 €** statt 5,41 € LVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 28%<sup>2</sup>**

**HYLO COMOD®**  
Augentropfen - 10 ml  
**11,49 €** statt 15,95 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 28%<sup>2</sup>**

**POSTERISAN® akut 50 mg/g**  
Rektalsalbe - 25 g  
**11,49 €** statt 15,97 € UVP<sup>3,4</sup>



**SIE SPAREN 27%<sup>2</sup>**

**Buscopan® PLUS**  
Filmtabletten - 20 Stück  
**10,49 €** statt 14,28 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 28%<sup>2</sup>**

**Neuralgin®**  
Schmerztabletten - 20 Stück  
**5,49 €** statt 7,58 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 26%<sup>2</sup>**

**NasenSpray ratiopharm® Erwachsene**  
Spray - 10 ml  
**3,99 €** statt 5,40 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 28%<sup>2</sup>**

**Perenterol® forte 250 mg**  
Kapseln - 10 Stück  
**8,99 €** statt 12,46 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 26%<sup>2</sup>**

**Imodium® akut**  
Hartkapseln - 12 Stück  
**7,99 €** statt 10,75 € LVP<sup>1,3</sup>



**SIE SPAREN 25%<sup>2</sup>**

**Bronchicum® Elixir**  
Elixir - 100 ml  
**7,49 €** statt 9,97 € UVP<sup>3,4</sup>

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. 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.

# Hautsprechstunde

**20. Okt**

10 – 16 Uhr

Rathaus-  
Apotheke

**27. Okt**

10 – 16 Uhr

Kloster-  
Apotheke

Für gesunde Haut und die passende Pflege.  
Lassen Sie sich beraten.

**JETZT Termin vereinbaren!**

**Rathaus-Apotheke**



Neumarkt · Obere Marktstr. 14

**Tel. 09181/25 99 20**

**Kloster-Apotheke**



Neumarkt · Bahnhofstr. 2a

**Tel. 09181/25 99 22**



## Unsere Prämien IM OKTOBER

**Kerze in Metalldose**



3 x 

**HAMA Outdoor-Zeitschaltuhr**



26 x 

**MILU Lunchbox-Set**



55 x 

**KESPER Schneidebrett**



9 x 

**FIFTYEIGHT Dip-Schälchen-Set**



39 x 

**BEURER Hornhautentferner**



80 x 

**FEHN Rasselsöckchen**



20 x 

**s.Oliver Saunatuch**



45 x 

**... und noch viele  
andere Prämien.**