Mohren Post

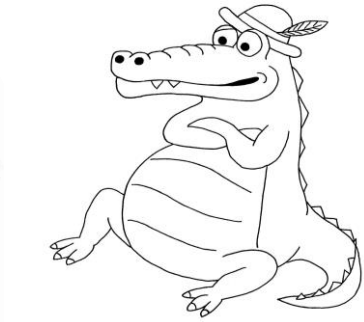
Tradition hat Zukunft!

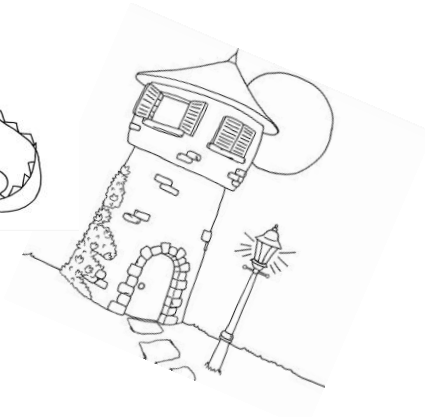
Geschichte der Friedberger Apotheken

Chefins Tipp: Wechseljahre

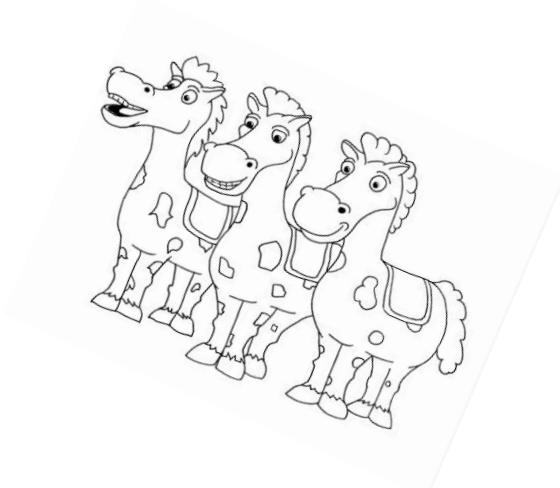
Tier-Apotheke: Naturheilkunde

Arzneipflanzenportrait: Brennnessel





Wir haben eine **Kindergeschichte** geschrieben und möchten diese gerne zum Jahresende drucken lassen. In dieser Geschichte spielen viele **Tiere** eine Rolle, die man auch in der **Apotheke** wiederfinden kann. Die **Skizzen** für das Büchlein sind fertig. Nun brauchen wir die **Mithilfe** von Kindern, die gerne **malen**!! Holt euch jetzt die **Vorlagen** in der Apotheke ab. Wir wählen aus den eingereichten Bildern aus und diese werden mit abgedruckt. Gerne nennen wir den **Namen** im Buch, wenn die Eltern damit einverstanden sind!



Impressionen unserer Jubiläumsfeier

So manch ein alteingesessener Friedberger kann sich vielleicht noch an die Friemint Lutschtabletten erinnern.

Kundenzeitschrift der Mohren-Apotheke aus dem Jahr 1976

Auch im Jahr 1976, vor nunmehr 43 Jahren, konnten sich unsere Kunden bereits in einem Ratgeber informieren. Hier sehen Sie die Vorder- und Rückseite des „Ratgebers aus der Apotheke“. Dieser erschien damals wie heute am 1. und 15. jedes Monats im Gebr. Storck Verlag.

Die Vorderseite wurde mit individuellem Eindruck der Mohren-Apotheke gestaltet. Auf der Rückseite werden die Spezialpräparate der Friedberger Apotheken angeboten. Hierbei handelte es sich um verschiedene Arzneimittel zur Linderung unangenehmer Symptome bei Erkältungskrankheiten.

An die Friemint-Halspastillen kann ich mich noch sehr gut erinnern. Diese bekam ich immer von meiner Großmutter Thea Podszus, wenn es bei mir im Hals kratzte.

Eine lustige Anekdote ist mir auch noch sehr gut im Gedächtnis:
Mein Großvater Hans Podszus war immer sehr geschäftstüchtig und kreativ. Um den Umsatz der Spezialpräparate der Friedberger Apotheken anzukurbeln, warb er mit folgendem Werbeslogan:

„In Friedberg weiß es jedes Kind, Elvis Presley lutscht Friemint!“

Die Verwendung des Namens wurde ihm dann aber leider von Elvis Presleys Management untersagt.

Damals wie heute bieten auch wir Ihnen verschiedene eigene Spezialpräparate, unsere sogenannten Dr. Podszus Produkte, an. Dabei handelt es sich um wohlschmeckende Teerezepturen, leckere Kräuterbonbons, einen Liqueur sowie eine Handcreme.

Dr. Kerstin Podszus

„In Friedberg weiß es jedes Kind, Elvis Presley lutscht Friemint!“

Für Reinheit, Zuverlässigkeit in der Wirkung und Qualität bürgen die

Spezialpräparate der Friedberger Apotheken

Herbst und Winter mit ihren Erkältungskrankheiten, vor allem der Grippe, stehen vor der Tür. Um vor ihnen geschützt zu sein, greife zu wirksamen Präparaten:

Friechinin-Dragées

ein sicher wirkendes, gut verträgliches Vorbeugungs- und Grippemittel, das neben dem fiebersenkenden Chinin besonders Vitamin C zur Steigerung der Abwehrkräfte des Körpers und Coffein gegen die unbehaglichen Gliederschmerzen enthält.

Friemint-Halspastillen

bei Kratzen im Hals, beginnenden Schluckbeschwerden, Heiserkeit, zur Desinfektion der Rachenhöhle als Schutz gegen Erkältungskrankheiten.

Friepect-Hustenpastillen

ein hochwertiges Heil- und Linderungsmittel bei Husten, Katarrh und Bronchialbeschwerden.

Ein neues Präparat ist unser Hustenmittel in flüssiger Form

FRIETUSSIN

als wohlschmeckender Sirup oder in Tropfenform erhältlich. Frietussin ist ein erprobtes Mittel gegen akute und chronische Erkrankungen der Atmungsorgane, es lindert den Hustenreiz, erleichtert die Atmung, verflüssigt das Sekret und befördert es heraus.

Friechinin Friemint Friepect Frietussin

Spezialpräparate der Friedberger Apotheken

6360 2401 1075

Wenn die Hormone aus der Balance geraten

In der zweiten Lebenshälfte beginnt bei vielen Frauen wieder der Tanz der Hormone, zum Teil noch schwungvoller als in der Pubertät. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen – die winzigen Botenstoffe scheinen den Organismus jetzt vollständig zu bestimmen. Die Wechseljahre bieten aber auch Chancen, das Leben neu zu gestalten. Dabei hilft älteren Frauen etwas, was jüngeren noch fehlt: Lebenserfahrung.

Zeit des Umbruchs

Zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr kommen die meisten Frauen in die Wechseljahre, in der Fachsprache auch Klimakterium genannt. Der Begriff hat seinen Ursprung im altgriechischen Wort *klimakter* und bedeutet übersetzt so viel wie „kritischer Zeitpunkt im menschlichen Leben“. Dies beschreibt den Gemütszustand vieler Frauen während dieser Zeit sehr gut: Sie sorgen sich um ihre Gesundheit, Attraktivität und Ausgeglichenheit.

Der Körper durchläuft jetzt eine natürliche Phase der Umstellung, in der die Bildung der weiblichen Sexualhormone, der Östrogene, schrittweise auf ein Minimum absinkt. Da diese Botenstoffe in die komplexen Regulationsmechanismen des Körpers eingreifen, kann es bei abnehmender Konzentration zu einer Reihe unangenehmer Beschwerden kommen. Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen treten am häufigsten auf.

Wenn die Beschwerden beginnen, wissen Frauen im entsprechenden Alter die Ursache gewöhnlich selbst zu deuten. Doch nicht immer ist das Klimakterium Auslöser für derartige Symptome. So haben z.B. Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen oftmals auch andere Ursachen. Bevor die sichere Diagnose „Wechseljahresbeschwerden“ durch den Arzt gestellt werden kann, müssen auch Störungen wie Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen ausgeschlossen werden.

Welche Therapie kommt in Frage

Bei der Behandlung von Wechseljahres-beschwerden spielen Art und Ausmaß der Symptome eine entscheidende Rolle. Auch das Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen muss in die Therapie einbezogen werden.

Erfahrungsgemäß durchleben Frauen, die Selbstvertrauen und ein positives Körpergefühl haben, die Wechseljahre besser. Doch manchmal reicht eine positive Einstellung allein nicht aus. Bei massiven Beeinträchtigungen kommt eine Hormonbehandlung in Frage, die das gesamte Spektrum der Wechseljahresbeschwerden beseitigt oder zumindest lindert. Frauen, deren Gebärmutter noch vorhanden ist, erhalten in der Regel eine Kombination aus Östrogen und Gestagen. Ansonsten werden üblicherweise nur Östrogene verabreicht. Die Bewertung von Nutzen Risiken der Hormonbehandlung wird seit vielen Jahren kontrovers diskutiert. Neue Studien haben bestätigt, dass diese Therapien auch mit ernstzunehmenden Nebenwirkungen verbunden ist, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thrombosen und Brustkrebs.

Sanfte Hilfe aus der Apotheke

Die grüne Apotheke hält einiges bereit, was Beschwerden im Klimakterium auf natürliche Weise lindern kann.

- Traubensilberkerze: bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen
- Salbei: traditionell angewendet bei übermäßigem Schwitzen
- Johanniskraut: leichte, vorübergehende depressive Störungen
- Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume: bei Unruhezuständen und nervös bedingen Einschlafstörungen
- Löwenschlaf®: natürliche Ölkombination für eine entspannte Nachtruhe
- Dr. Podzus Tee bei Wechseljahres-Beschwerden

Das hilft Körper und Seele

Nachfolgende Tipps können grundsätzlich das körperliche und seelische Wohlbefinden stärken und gegeben falls eine Arzneitherapie unterstützen.

- Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche- und ballaststoffreiche Ernährung – der Körper benötigt jetzt weniger Energie als früher. Trinken Sie möglichst 2 Liter Wasser am Tag.
- Tun Sie etwas für Ihre körperliche Fitness. Das baut die Muskeln auf und unterstützt das Herz-Kreislauf-System
- Wechselfußbäder sind wohltuend bei gestörter Temperaturregulation. Die Wassertemperaturen der Fußbäder sollten auf 38°C und 10°C temperiert sein.
- Kleiden Sie sich so, dass Sie auf Hitzewallungen mit dem Ablegen des einen oder anderen Kleidungsstücks reagieren können.
- Üben Sie, Ihren Alltag zu „entschleunigen“ durch kleine Pausen und bewusstes „Nein“-Sagen. Entspannungsübungen unterstützen das seelische Gleichgewicht.

Selbst wenn Wechseljahresbeschwerden das Leben beeinträchtigen – das Klimakterium ist eine Zeit, die neben möglichen Belastungen auch neue Chancen bietet!

Ihre Dr. Kerstin Podszus

„Ein bisschen Kranksein ist manchmal tierisch gesund“

Hintergründe und Möglichkeiten der Naturheilkunde in der Tiermedizin

Auch in der Tiermedizin ist die Naturheilkunde heute ein großes Thema. Dennoch bestehen häufig Unklarheiten, die einzelnen Therapiemethoden werden über einen Kamm geschoren oder miteinander verwechselt. Bei allen Unterschieden ist den naturheilkundlichen Therapien allerdings gemeinsam, dass sie vordringlich auf die Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Organismus bauen, um auf diese Weise eine Gesundung zu erzielen. Dabei müssen manchmal auch auf den ersten Blick unangenehme Symptome wie Fieber, Erbrechen, Durchfall oder eine laufende Nase ertragen werden, da sie durchaus im Sinne des Organismus zur Heilung beitragen können.

Die „Schulmedizin“ fokussiert sich mit einem anderen Ansatz meist eher auf die Bekämpfung der Krankheitssymptome und ihrer Erreger.

Die Anwendung der Schulmedizin und die verschiedenen naturheilkundlichen Methoden schließen sich jedoch nicht aus. Im Gegenteil, je nach Art der Erkrankung und Zustand des tierischen Patienten kann eine Kombination aus beidem durchaus hilfreich sein.

Eine Brücke zu bauen zwischen den vermeintlich konträren Methoden „Schulmedizin“ und Homöopathie, war eine der Visionen des Arztes Dr. Hans-Heinrich Reckeweg, als er die Firma HEEL vor über 80 Jahren gründete. Neben einer Vielzahl sogenannter Kombinationspräparate, die dem Arzt die Anwendung wissenschaftlich fundierter Naturmedizin erleichtern, entwickelte er auch die „6-Phasen-Tabelle“, die sehr anschaulich die Entstehung von Krankheiten und die Unterschiede zwischen akuten und chronischen Beschwerden klar werden lässt. Mit Hilfe dieses Modells lässt sich verstehen, warum beispielsweise eine akute Durchfallerkrankung des Hundes nach ganz anderen Behandlungen verlangt als ein chronischer Reizdarm, auch wenn das gleiche Organ von der Erkrankung betroffen ist und die Symptome sich ähneln.

Vortragsabend am Donnerstag, den 31.10.19 um 19:15 Uhr in den Räumen der Mohren-Apotheke mit der Tierärztin Dr. Susanne Tritt.

Frau Dr. Tritt beschäftigt sich seit über zwanzig Jahren mit Naturheilkunde und ist in diesem Themenbereich als selbständige Referentin bei unterschiedlichsten Fortbildungsveranstaltungen für Laien und Fachleute tätig. Als externe Beraterin der Firma HEEL, einer der größten Hersteller biologischer Präparate in Deutschland, beantwortet sie täglich Anfragen interessierter Tierbesitzer und engagierter Therapeuten.

An diesem Abend erwarten Sie Antworten zu folgenden Themen:

- **Was ist Naturheilkunde? Ein kurzer Überblick über verschiedene Therapieverfahren.**
- **Wie kann ich mir die Wirkung von Homöopathie vorstellen?**
- **Wie entstehen Krankheiten?**
- **Warum sollten akute Krankheiten meines Tieres anders behandelt werden als chronische?**
- **Wann macht welche Therapie Sinn und wo sind die Grenzen?**

18,00€

17,00€

18,00€

18,00€

Arzneipflanzenportrait: Brennnessel

Brennnessel – ein Unkraut?

Auf den ersten Blick ist die Brennnessel ein klassisches Gartenunkraut. Jeder hat sich schon einmal an ihr verbrannt und sie verflucht. Dabei ist die Brennnessel eine traditionelle Heilpflanze. Sie wird gegen Blasenentzündungen, aber vor allem bei rheumatischen Erkrankungen und gegen leichte Prostata-Beschwerden eingesetzt.

Zur Familie der Brennnessel, den Urticaceen, gehören über 30 Arten. Die Große Brennnessel, Urtica dioica, kommt hierzulande am häufigsten vor. Sie wird bis zu 1,20 Meter groß, ihre vierkantigen Stängel sind mit Brenn- und Borstenhaaren besetzt. Die herzförmig, spitz zulaufende Blätter sitzen kreuzständig am Stängel und haben ebenfalls Brennhaare. Die kleinen unscheinbaren grünlich-weißen Blüten bilden rispenartige Blütenstände. Eine Besonderheit ist dabei, dass männliche und weibliche Blüten auf verschiedenen Pflanzen stehen, die Brennnessel ist eine zweihäusige Pflanze. Die Blütezeit ist von Mai bis Oktober.

Die Kleine Brennnessel, Urtica urens, wird nur ca. 50cm hoch. Ihr Aussehen unterscheidet sich nur wenig von der Großen Brennnessel, die Blätter sind rundlicher und die unscheinbaren Blüten sind gelblich. Die Kleine Brennnessel ist eine einhäusige Pflanze. Beide Arten sind auf der ganzen Erde in den gemäßigten Zonen verbreitet. Vor allem die Kleine Brennnessel wächst fast überall – auf Wegen, Feldern, Wiesen, Schutthalden und natürlich in den Gärten.

31,90€

5,00€

Ihren Namen verdankt die Brennnessel den mikroskopisch kleinen einzelligen Haaren, die beim Berühren sehr leicht brechen. Die entstehende scharfe Kante an der Haarspitze ritzt die Haut oberflächlich an. Dabei entleert sich der giftige, eiweißhaltige Inhalt der Haare. Der Zellsaft enthält unter anderem Histamin und Serotonin. Er reizt die Haut, bei besonders empfindlichen Menschen entstehen sogar Blasen. Die Homöopathie nutzt deshalb die Kleine Brennnessel gegen Sonnenbrand und andere brennende Hautausschläge.

Ökologisch orientierte Landwirte und Hobbygärtner benutzen einen Brennnesselsud als biologisches Pflanzenschutzmittel. Dazu wird die ganze Pflanze in Wasser eingelegt und einige Wochen stehen gelassen. Die entstandene Jauche wird über die mit Schädlingen befallenen Pflanzen gegossen und soll diese abtöten.

Arzneilich verwendet werden Brennnesselblätter bzw. –kraut, und die Brennnesselwurzel.

Die Brennnesselblätter wirken leicht wassertreibend, Empfehlenswert ist ein Teeaufguss, um Blasenentzündungen und Nierengrieß vorzubeugen. Meist wird die Brennnessel mit ähnlich wirkenden Pflanzen kombiniert, z.B. mit Birkenblättern und Goldrutenkraut, in Blasen-Nieren-Tees.

Aus dem Brennnesselkraut gewonnener Extrakt, z. Beispiel in RheumaHek Kapseln, unterstützt die Behandlung rheumatischer Beschwerden. Er ist gut verträglich und kann auch längerfristig eingenommen werden, dadurch können Schmerzmittel gegen rheumatische Beschwerden eingespart werden.

Der Extrakt aus der Brennnesselwurzel hilft gegen leichte Prostata-Beschwerden. Er entfaltet seine Wirkung allerdings erst nach einigen Wochen. Die Brennnesselwurzel wird hierbei mit Extrakten aus Kürbissamen oder der Sabalpalme kombiniert, z.B. Prostagutt forte Kapseln.

Bei weiteren Fragen zum Thema pflanzliche Arzneimittel, fragen Sie gerne nach unserer Expertin im Bereich Naturheilmittel, Frau Walz!

Unser Mohr ist krank!

Wenn der Herbst naht und es wieder kälter wird…

Kaum wechseln die Temperaturen im Herbst wieder von heiß auf kalt und nass, fängt bei unserem Mohr das Halskratzen an. Normalerweise für ihn ein sicheres Zeichen dafür, dass eine Erkältung ins Haus steht. So richtig mit einer Erkältung niederliegen möchte unser Mohr sich aber nicht.

Zum Glück gibt es da etwas in seiner Apotheke!

Schulmedizin:

Orthomol® Immun Trinkampullen

Dosierung: Eine Woche lang jeden Tag ein Fläschen trinken.

Tipp: Power Dosierung – 1. Tag 3xtägl., 2. Tag 2xtägl., 3. Tag 1xtägl., 4. Tag 1xtägl.

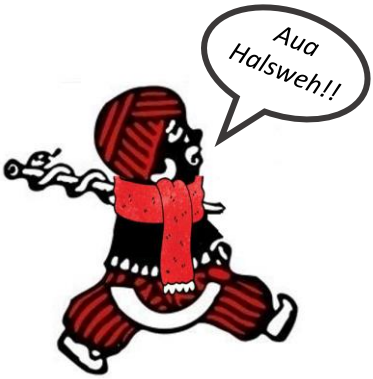
Naturheilkunde:

Esberitox® compact Tabletten

Dosierung: 3xtägl. 1 Tablette mit Wasser einnehmen oder kauen

Dr. Podszus Erkältungs-Tee

Dosierung: mehrmals tägl. eine Tasse trinken



Homöopathie:

Meditonsin® Tropfen

Dosierung: Beim ersten Halskratzen alle Stunde 5-10 Tropfen kurz im Mund behalten und dann schlucken

Eine etwas andere Perspektive auf deutsche Apotheken – ein kleines Gespräch unter Kollegen:

Alexander Kaas: Nuri, du hast ein einjähriges Praktikum bei uns in der Apotheke absolviert. Hat es Dir Spaß gemacht?

Nuri Ahmed: Ja, mir hat alles Spaß gemacht! Deshalb möchte ich auch gerne eine Ausbildung zum pharmazeutisch kaufmännischen Assistenten machen.

Kerstin Wirkner: Wir freuen uns, dass du bei uns bleibst. Du hast uns bereits jetzt sehr geholfen. Deine Ausbildung wird 3 Jahre dauern. Ist das in Eritrea auch so?

Nuri Ahmed: Nein. Dort würde es etwa ein halbes bis ein Jahr dauern. Die Apotheker allerdings studieren ebenso wie in Deutschland.

Cornelia Kamphaus-Krahe: Was für Unterschiede siehst Du denn sonst noch zwischen den Apotheken?

Nuri Ahmed: In Deutschland wird alles dokumentiert. Es gibt so viele Ordner! Und die meisten Kunden kommen mit einem Rezept vom Arzt. In Eritrea geht man häufig direkt in die Apotheke und kauft seine Medikamente. Die Preise sind nicht festgelegt wie in Deutschland. In Eritrea macht jeder Apotheker seine eigenen Preise.

Corinna Scharmann: Ist man denn gut versorgt mit Arzneimitteln?

Nuri Ahmed: Es gibt nur etwa einmal im Monat eine Lieferung an die Apotheke. Da kann es schon zu Mangel kommen. Hier wird die Apotheke ja sogar 4 x täglich beliefert!

Petra Walz: Und genau dieser Wareneingang ist dann eine deiner Arbeiten! Wir mischen ja sehr viele Tee-Rezepturen für unsere Kunden. Kennst Du das auch aus Deiner Heimat?

Nuri Ahmed: Nein. Es gibt insgesamt nur wenige Rezepturen. Auch selten Salben. Nur ganz große Apotheken haben ein Labor.

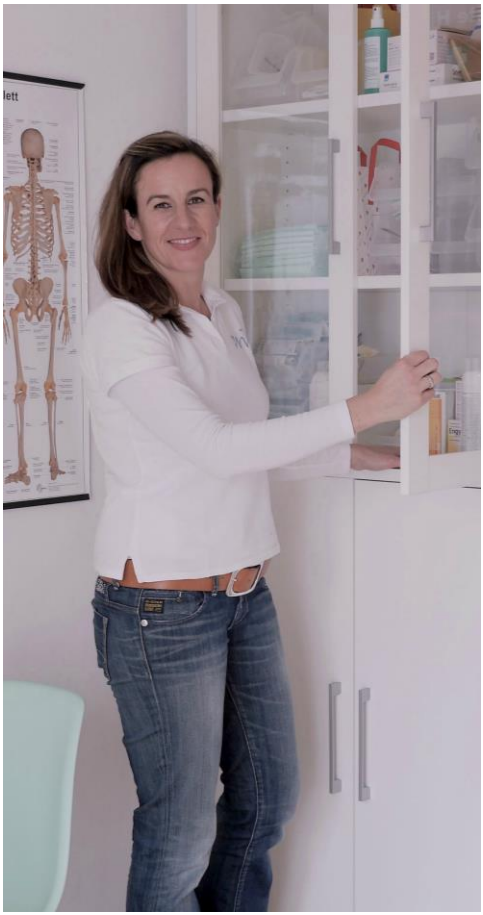
Kerstin Wirkner: Das muss hier ja sogar jede Apotheke haben! Wir prüfen dort alle Wirkstoffe, die wir verarbeiten, bevor wir sie abgeben. Das hast Du ja in deinem Praktikum schon gesehen.

Nuri Ahmed: Das ist genauer hier. Ebenso wie die Kontrolle der Verfalldaten.

Cornelia Kamphaus-Krahe: Was gefällt Dir sonst noch an der Arbeit in unserer Apotheke?

Nuri Ahmed: Ich freue mich, dass ich keine Schichtarbeit mache und feste Arbeitszeiten habe. Das ist prima!

Corinna Scharmann: Und ab jetzt bekommst Du sogar einen Kittel: den hab ich nämlich gerade für Dich bestellt!



Kraft tanken – Energie erhalten. Oder auch: „Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“

Wenn es um die größte Drüse in unserem Körper geht, bin ich persönlich immer wieder fasziniert. Unsere 1,5 kg schwere Leber im rechten Oberbauch unterhalb des Zwerchfells ist ein wahres Multitasking-Organ.

Doch oder gerade weil unsere Leber keine Nervenzellen hat, die Schmerz empfinden, leidet sie still. Sie meldet sich nicht, wenn es ihr schlecht geht. Tagtäglich wird Sie mit Stoffwechselprodukten, Giftstoffen und Medikamenten konfrontiert. Diese baut sie um und ab und bereitet sie für die Ausscheidung vor. Damit ist sie maßgeblich für unseren Stoffwechsel verantwortlich.

Wussten Sie, dass täglich 2000 Liter Blut durch die Leber gepumpt werden? Das sind 1,5 Liter die Minute. Sie besteht aus ca. 1,5 – 2 Millionen sechseckigen Leberläppchen, die ihre Aufgaben meisterhaft bewältigen.

Die Leber erträgt unsagbar lange unsere negativen Lebensumstände, unsere Nahrungsaufnahmen, unseren Alkoholkonsum. Doch selbst dem besten Organ kann es irgendwann einfach zu viel werden. Die giftigen Stoffwechselprodukte werden nur noch unzureichend ausgeschieden und beeinträchtigen somit auch den Hirnstoffwechsel und die dortigen Signalstoffe.

Anzeichen, dass unsere Leber Unterstützung benötigt, spüren wir in der Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Aber auch Gereiztheit, Depression und Schlafprobleme können ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht des Organs sein. Kennen Sie nicht auch den Spruch: „Dem ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen“? In der Naturheilkunde sagen wir: **„Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit“.**

Zur besseren Erläuterung ein kleiner Exkurs: zu unserem Verdauungssystem gehören die Leber, Gallenblase, Gallenwege und Bauchspeicheldrüse. Diese stehen in einer engen funktionellen und topografischen Beziehung zu Magen und Dünndarm. Das sich diese Organe wechselseitig, aber auch das Gesamtbefinden des Menschen stark beeinflussen kann, steht außer Frage.

In der Praxis wird dabei deutlich, dass eine biologische Behandlung eines Verdauungsorgans auch einen positiven Effekt auf die anderen hat. Sprich, behandele ich den Darm, freut sich die Leber. Behandele ich die Leber, freut sich auch die Bauchspeicheldrüse etc…

Ich sprach vorhin vom Multitasking der Leber. Wissen Sie, was dieses Kraftpaket eigentlich alles in unserem Körper kann? Es ist für die Cholesterinverteilung im Körper zuständig, stellt Bluteiweiße (Transportproteine und Gerinnungsfaktoren) her, spielt eine große Rolle bei der Ausscheidung von wasserUNlöschlichen Substanzen, entgiftet, speichert Vitamine und Metalle, kann den Säure-Basenhaushalt mitregulieren und produziert zudem noch Galle, die später von der Gallenblase in den Zwölffingerdarm abgegeben wird und Fette emulgieren kann.

Aufgrund dieser hochkomplexen Aufgabe, unterstütze ich in meiner Naturheilpraxis gerne unsere größte Drüse. Dabei sind für mich die Gelum-Tropfen der Firma Dreluso nicht mehr wegzudenken.

Diese Tropfen sind seit 1959 im Handel und wurden anfänglich als Adjuvans in der Krebstherapie eingesetzt. Aufgrund des physikalischen Wirkprinzips ist es heute ein Medizinprodukt. Es bindet das „Lebergift“ Ammoniak im Darm und wird **zusammen** mit dem Ammoniak ausgeschieden. Dadurch verfügt die Leber über mehr Energie für andere Stoffwechselvorgänge. Die Gelum-Tropfen selbst werden daher **nicht** vom Körper aufgenommen oder metabolisiert.

In meiner Praxis wende ich dies gerne unterstützend innerhalb der Schmerztherapie an. Da es die Leber entlastet und der Wirkstoff Kalium-Eisen-Phosphat-Zitrat-Komplex nicht löslich ist und ausgeschieden wird. In der Folge gelangt weniger Ammoniak in die Leber und kann ihre Arbeit verbessern.

Darüber hinaus dürfen wir nicht vergessen, dass Cortison als Stresshormon für eine schlechtere Durchblutung der Darmschleimhaut sorgt und reduziert. Ebenso wie Schmerzmittel die Schleimbildung an der Magenschleimhaut und im Darm reduziert. Dies fördert Anaerobier, welche Leber belastende Stoffwechselprodukte wie Ammoniak erzeugen und den pH-Wert im Darm erhöhen. Da Gelum Tropfen Ammoniak bindet, sinkt der pH-Wert im Darm und die Durchblutung der Darmschleimhaut wird verbessert. Beides stärkt die Leber und hilft bei der Entgiftung. Die Dosierung der Tropfen unterscheidet sich dabei vom Krankheitsstadium des einzelnen Patienten. Bitte lassen Sie sich diesbzgl. bei einem Therapeuten oder Apotheker beraten.

Für das seelische und organische Seelenwohl empfehle ich dazu gerne noch einen Leberwickel mit leckerem Tee. Zum Kraft tanken und Energie erhalten.

Leberwickel bewirken in unserem Körper eine verstärkte Durchblutung. Die Gefäßerweiterung erleichtert den Abfluss der Leber und auch hier können die Schadstoffe in den Darm abgegeben und ausgeschieden werden.

Anleitung Leberwickel:

- ¾ Liter gekochtes Wasser
- 4 TL getrocknetes Schafgarbenkraut (in der Apotheke erhältlich)
- 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen
- Währendem eine Wärmflasche mit heißem Wasser befüllen, oder ein Körnerkissen erwärmen
- Einen Teil des Tees füllen Sie in Ihre Lieblingstasse
- Mit dem Rest des Schafgarbentees tränken Sie ein trockenes, sauberes Baumwolltuch ein und legen es bitte sehr warm direkt auf die Haut im Bereich der Leber (rechter Oberbauch/Rippenbogen)
- Danach legen Sie die Wärmflasche direkt darüber und wenn Sie möchten, wickeln Sie noch ein Tuch fest um Ihren Körper
- Nun ist: **AUSRUHZEIT!** 20-30 Min. an einem gemütlichen Ort nur für Sie. Dabei darf der Leberwickel einziehen und Sie können zusätzlich den Schafgarbentee trinken und genießen. Mmmmmhhh tut das gut!

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Herbstzeit und möglichst viele Momente die Sie ohne Hektik und Multitasking erleben. Momente in denen Sie ganz bewusst Ihrem Körper eine Auszeit geben und neue Kraft tanken können.

Herzliche Grüße
Ihre Heilpraktikerin aus Bad Nauheim,

Miriam Wasserhess

Dr. Podszus Tee bei aufkommenden Erkältungen

1 Teelöffel pro Tasse 5 Minuten ziehen lassen. Mehrfach über den Tag verteilt eine Tasse trinken.

Lindenblüten	10g
Ringelblumenblüten	10g
Malvenblüten	20g
Lungenkraut	20g
Eibischwurzel	15g
Fenchel	20g
Thymian	5g

Hof-Apotheke zum Mohren
in Friedberg seit 1621
Tradition hat Zukunft!

Unsere individuelle Tee-Rezepturen! In der Mohren-Apotheke zusammengestellt und getestet! Hier erhältlich!

5,00€

Was blüht denn dort im Kräuterbeet?

Nachdem wir uns auf dem Elvis-Presley-Platz im Kräuterbeet an den riesigen Salbeiblüten erfreut haben, folgte die Zeit der Ringelblumen-Blüte. Die Ringelblume hat stark entzündungshemmende Eigenschaften und man findet sie daher in Wundheilsalben. Auch bei Verbrennungen ist sie geeignet. Häufig kommt sie in Tee-Mischungen zum Einsatz. Die gelben Blütenblätter finden zum einen als wunderschöne Schmuckpflanze Verwendung, sie schmeckt aber auch sehr gut! Die antientzündlichen Eigenschaften kommen auch der Mund- und Rachenschleimhaut zugute. Da sie zudem noch schweißtreibend wirkt, eignet sie sich wunderbar bei grippalem Infekt und ist in unserer Tee-Mischung bei aufkommenden Erkältung en enthalten. Bei Allergien gegen Korbblütler ist allerdings Vorsicht geboten.

Impressum

Inhaber:	Dr. Kerstin Podszus e.K.	**Handelsregister:**	HRA 5
Berufsbezeichnung:	Apothekerin	**USt-IdNr.:**	DE 213069731
Approbation erworben in:	Deutschland	**Zuständige Apothekerkammer:**	Landesapothekerkammer Hessen Körperschaft des öffentlichen Rechts Kuhwaldstr. 46 60486 Frankfurt am Main
Aufsichtsbehörde:	Regierungspräsidium Darmstadt Luisenplatz 2 64283 Darmstadt Tel.: 06151 12 0	**Berufshaftpflichtversicherung:**	AXA Versicherung AG Niederlassung Frankfurt Lise-Meitner-Str. 4 60486 Frankfurt

© Fotos der *Hofapotheke zum Mohren* und *Pixabay*, 2019