2017

Ausgabe Sept/Okt

ein Service Ihrer Mohren-Apotheke

Mohren Post

Tradition hat Zukunft !

Immer gut informiert!

Geschichte der Friedberger Apotheken

Der besondere Gesundheitstipp

Aktuelles Thema: Osteoporose

Tier-Apotheke: Vorhang zu im Flohzirkus

Hof-Apotheke zum Mohren

in Friedberg seit 1621

Tradition hat Zukunft!

Neuer Service!
Bestellen Sie Ihre Medikamente einfach bei uns per *WhatsApp* unter folgender Nummer vor:

0163 / 342 7013

Kaiserstraße 104 ● 61169 Friedberg
E-Mail: info@mohren-apotheke-friedberg.de
www.mohren-apotheke-friedberg.de

Wir freuen uns sehr über die netten Rückmeldung zur ersten Ausgabe unserer neuen Zeitschrift!

Hat alles im Blick: Apotheken-Hündin Lucy!

Neben den Artikeln, die Sie jetzt hier in Händen halten, haben wir auch ganz aktuell unsere Homepage überarbeitet und modernisiert. Sie hat ein ganz neues Design bekommen mit neuen Fotos aus der Apotheke. Zu allen Beratungsschwerpunkten finden Sie dort Hilfen und Sie können sogar unsere Apothekenhündin Lucy entdecken! Vielleicht haben wir ja Ihr Interesse geweckt und Sie schauen sich unter *www.mohren-apotheke-friedberg.de* einmal um oder melden sich dort für unseren Newsletter an.

Viel Freude wünschen wir dann aber zunächst mit der 2. Ausgabe unserer Mohrenpost!

Herzlichst,
Ihr Team der Hof-Apotheke zum Mohren

Von Büchern, Krokodilen und Pestopfern

In unserer ersten Mohrenpost berichteten wir bereits von den Friedberger Apothekern Helffrich senior und Palthen um 1606. Zu diesen beiden gesellten sich noch weitere Apotheker hinzu. In der Zunftliste erwähnt wurden 1611 Apotheker Geiß, 1614 Apotheker Erben, 1620 Apotheker Zückwolff und 1622 Apotheker Helffrich junior.

Dies führte dazu, dass es finanziell eng um die jeweiligen Einkünfte wurde. Daher besorgte man den Kunden auch schon mal berufsfremde Waren wie z.B. Bücher.

Als Apotheker Palthen verstarb, erwarb 1621 Helffrich junior die Palthen'sche Apotheke. Gerne hätte allerdings auch Apotheker Zückwolff diese erworben. Es entbrannte ein Streit, der letztendlich 3 Jahre andauern sollte. Währenddessen eröffnete Zückwolff dann aber bereits 1621 seine eigene neue Apotheke: die *Mohren-Apotheke*. Im Laufe des Streits wurde ein Antrag an den Rat der Stadt gestellt, nur zwei Apotheken in Friedberg zuzulassen. Da es keine Einwände von Seiten der Apotheker gab, wurde dies 1624 auch so beschlossen: Nun gab es nur noch die Geiß'sche Engel- und die Zückwolff'sche Mohren-Apotheke. Die Namensgebung war neu, denn in den Jahren zuvor trugen die Apotheken zunächst nur die Namen der Inhaber.

Apotheker Helffrich junior verstarb kurz nach dem Erwerb der Palthen'schen Apotheke - sogar vor seinem Vater Helffrich senior - und so kaufte Zückwolff 1624 auch noch diese Apotheke hinzu.

Links: Pharmacia; diese Barockapotheke um 1700 – groß genug, um die mannigfaltige Materia medica zu beherbergen – war offenbar mit einem Krankenhaus verbunden; drei Kategorien von Arzneien sind ausgestellt: „Galenica", „Chymica" und „Preciosa" in Hochregalen außerhalb normaler Reichweite. Zu erkennen ist auch das an der Decke befestigte Krokodil!

Cortex Chinae (Chinarinde): Anwendung fand die Rinde der südamerikanischen Pflanze als Heilmittel bei grippalen Infekten und sogar Malaria!

Zum gleichen Zeitpunkt erfuhren die Naturwissenschaften einen großen Aufschwung. Beispielsweise entwickelte Apotheker und Alchemist Glauber, der 1644 die fürstliche Hofapotheke in Gießen übernahm, ein Verfahren zur Gewinnung von einigen Säuren und auch von Natriumsulfat - heute noch als Glaubersalz in Gebrauch. Gleichzeitig boomte der Austausch an Informationen über Arzneimittel aus Übersee. Missionare brachten die europäischen Kenntnisse mit ins Missionsgebiet und ebenso heilkundliche Kenntnisse aus Übersee mit nach Europa. Es gab eine Art globales Netzwerk zum Wissensaustausch. Zentrum dieses Netzwerkes war die Apotheke des Collegio Romano in Rom. Berühmte Beispiele sind der Theriak oder Chinarinde, damals auch bekannt als Jesuitenpulver.

Als Zeichen der Sachkunde eines Apothekers auf dem Gebiet solcher exotischen Arzneien waren ausgestopfte Tiere in den Apotheken, z.B. ein Krokodil - von dem wir später noch berichten werden - ausgestellt.

Die Mohren-Apotheke befand sich zunächst noch nicht an der heutigen Stelle auf der Kaiserstraße. Zins wurde von Apotheker Zückwolff gezahlt für das Haus Nr.81 „Zur Sonne“ und auch für das dazugekaufte Haus Nr.40 „Zur großen Landeck“ auf der Kaiserstraße.

Schwierige Zeiten folgten in Friedberg: der Dreißigjährige Krieg. Elf Jahre saßen Spanier in Friedberg, drei Jahre die Schweden, danach folgten die Kaiserlichen. Schwierigen Zeiten waren es aber auch wegen der vielen Pest-Opfer in Friedberg, besonders 1626/27 und 1634/35. So begab sich am 11. Dezember 1634 der pestkranke Sekretarius eines Obristenleutnants in die Mohren-Apotheke. Er verstarb an seiner Erkrankung noch in der Apotheke!

Wenn Sie wissen möchten, was dies für die Mohren-Apotheke bedeutete, dann lesen Sie dazu in der nächsten Mohrenpost!

Die Haut – unser größtes Sinnesorgan

Unsre Haut ist Schutzschild, Stimmungsanzeiger, Sinnesorgan, Temperatur- und Feuchtigkeits-regler zugleich. Mit einer Oberfläche von 1,5-2m² ist die Haut das größte Organ des Menschen und erfüllt eine ganze Menge, teilweise lebenswichtiger Funktionen. Rund 2 Milliarden Hautzellen schützen den menschlichen Körper vor Krankheitserregern, UV- Strahlen, dem Austrocknen, Hitze und Kälte. Millionen Nervenzellen in der Haut ermöglichen außerdem einen feinen Tastsinn, lassen uns Schmerzen und Temperaturen fühlen. Die Aktivität von Hautgefäßen und Drüsen hilft zudem, die Körperwärme im Gleichgewicht zu halten. Auf äußere Einflüsse sowie auf Vorgänge im Körperinneren reagiert die Haut höchst sensibel und oft deutlich erkennbar. Auch die natürlichen Alterungsprozesse machen vor ihr nicht halt. An unserer Haut lässt sich außerdem viel über unseren Lebensstil und unsere Gefühlslage ablesen. Es lohnt sich daher in vieler Hinsicht, unser Schutzorgan zu hegen und zu pflegen.

Die richtige Pflege für jeden Hauttyp

Eine schöne, glatte Haut ohne Falten und das für lange Zeit – das wünscht sich wohl jeder. Die verschiedenen Hauttypen bedürfen allerdings unterschiedlicher Pflege. Grundsätzlich gilt: Alle Hauttypen brauchen Feuchtigkeit! Denn Umwelteinflüsse wie trockene Heizungsluft, Feinstaub, Sonnenbäder, Stress und andere Faktoren entziehen der Haut oft mehr Feuchtigkeit als sie selbst nachproduzieren kann.

Was braucht die Haut bei Sonne und Hitze?

Für die Haut sind Sonne und Trockenheit regelrechte Strapazen. Häufiges Phänomen dieser Jahreszeit ist eine trockene und empfindliche Haut. Leichte Kleidung… bei hohen Temperaturen ist dies fast selbstverständlich. Auch für die richtige Versorgung der Haut ist ,,Leichtigkeit“ angesagt. Ein ausdauerndes Duschbad wirkt zwar im ersten Moment erfrischend, nimmt der Haut allerdings die Feuchtigkeit. Besser ist es, ein feuchtigkeitsspendendes Duschgel zu verwenden. Trockene Haut neigt zu Spannungsgefühlen, es juckt und mitunter zeigen sich sogar schuppende Hautpartien. Die Haut ruft sozusagen nach Feuchtigkeit. Leichte Lotionen schaffen hier Abhilfe. Erfrischende Gele und Körpersprays, die über einen großen Anteil von Wasser verfügen, verleihen aufgrund der Verdunstungseffekte an der Hautoberfläche eine Frischepriese. Wasser ist ein Lebenselixier – auch und gerade für die Haut. Viel trinken (1,5-2l pro Tag) unterstützt die Hautfunktion nachhaltig.

Sonnige Mittagspause… nicht nur auf den „Selbstschutz“ der Haut verlassen

Mittags mal kurz die Sonne genießen oder nach Feierabend noch die letzten Tagesstrahlen der Sonne nutzen. Zunehmend haben sich Menschen daran gewöhnt, verfügbare Zeitfenster zu nutzen. Weshalb ist der Sonnenschutz auch im Alltag sinnvoll und wichtig? Sogar an schattigen Plätzen kann die UV- Strahlung der Sonne im Sommer recht hoch sein. Die Haut verfügt zwar über einen „Selbstschutz“, dieser ist aber je nach Hauttyp auf 5min (bei sehr heller Haut) und 30min (bei dunklerem Hautteint) begrenzt. Die Verwendung eines Sonnenschutzmittels ist also auch für die Mittagspause und ggf. den Feierabend ratsam.

Schädliche Einflüsse: Was der Haut schadet

Ob Pickel oder ein fahler Teint: so manche persönliche Gewohnheiten sind Gift für die Haut. Besonders schlecht ist Rauchen. Fastfood, Schokolade und Alkohol können der Haut ebenfalls schaden und Pickel verursachen.

Frühzeitige Falten und Hautflecken gehen vor allem auch auf das Konto ausgedehnter Sonnenbäder. Fakt ist: Jeder Sonnenbrand schadet der Haut nachhaltig und erhöht das Hautkrebsrisiko. Außerdem zeigen Schlafmangel und ständige innere Anspannung deutliche Spuren auf der Gesichtshaut.

Vorsicht bei zu wenig Sonne

Deutschland ist leider kein Platz an der Sonne. Im Zeitraum Oktober bis März steht die Sonne nicht hoch genug am Himmel um unsere Haut mit den notwendigen UV-B-Strahlen zu versorgen. Diese sind jedoch unabdingbar, damit unser Körper das lebenswichtige Vitamin D in der Haut bilden kann. Eine erdrückende Anzahl von wissenschaftlichen Studien belegt, dass Vitamin D in unserem Körper nicht nur für den Knochenstoffwechsel, sondern auch für die reibungslose Funktion aller Zellen und Organe benötigt wird! Ein Mangel begünstigt Erkrankungen wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck, Diabetes und Immunerkrankungen.

Bedenken Sie immer:

Ein gesunder Lebensstil, Ausgeglichenheit und vernünftige Pflege helfen der sensiblen Hülle bei ihren vielfältigen Funktionen.

Ihre Dr. Kerstin Podszus

Vorhang zu im Flohzirkus!

Flöhe sind unliebsame Plagegeister und haben das ganze Jahr Saison. Besonders im Herbst, wenn es kühler wird, suchen diese wenig willkommenen Gäste unsere Vierbeiner auf.

Sie gehören zu den Parasiten und leben auf Kosten eines anderen Organismus, können diesem sogar Schaden zufügen. Durch ihre kräftigen Hinterbeine, die ihnen eine enorme Sprungkraft verleihen, können Flöhe von einem Wirtstier aufs nächste springen. Daher ist es äußerst wichtig, dass befallene Tiere keinen Kontakt zu Artgenossen haben und der Befall sofort gründlich bekämpft wird.

Mit ihren scharfen Mundwerkzeugen saugen sie jeden Tag Blut, wobei eine Blutmahlzeit zwischen 20 und 100 Minuten dauern kann. Während der Blutmahlzeit wird Speichel in die Haut abgegeben, wodurch Hautirritationen hervorgerufen werden. Infolgedessen kratzen die Tiere sich ständig. Dadurch kann sich die Haut zusätzlich mit Bakterien infizieren, es kann zu Hautentzündungen und Haarausfall kommen. Auch Bandwürmer können von Flöhen auf ihre tierischen Opfer übertragen werden.

Besonders wichtig ist es zu bedenken, dass die auf dem Tier gefundenen Flöhe nur 5% der Gesamtpopulation darstellen. Weitere 95% befinden sich „unsichtbar“ in der Umgebung. Daher ist es nicht nur wichtig, das befallene Tier zu behandeln, sondern ebenfalls die befallene Umgebung des Tiers, vor allem die Liege- und Schlafplätze!

Wie kann Flohbefall erkannt werden?

Da die adulten Flöhe 2-4mm groß sind, kann man sie mit bloßem Auge erkennen. Sie haben einen abgeflachten Körperbau und sind rot bis braun gefärbt. Charakteristisch für Flohbefall sind viele kleine Einstichstellen in engem Radius.

Ein weiteres Zeichen ist der Salz- und Pfeffer-Nachweis: Beim Auskämmen des Fells erhält man „Salz“ (weiße Floheier) und „Pfeffer“ (bräunlich-dunkler Flohkot).

Letzte Sicherheit gibt der sogenannte Taschentuchtest: Die ausgekämmten Körnchen werden auf einem angefeuchteten Taschentuch zerrieben. Wenn sich jetzt die dunklen Krümel rötlich verfärben, liegt der Verdacht nahe, dass es sich um Flohkot handelt, da dieser u.a. unverdautes Blut des Wirtstieres enthält.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

1. Bei Befall

- Zur Bekämpfung des Flohs am Tier bei starkem Befall empfiehlt sich als Erstanwendung ein Shampoo und/oder Spray.
- Das biologische Petvital Verminex Shampoo mit Decansäure (wirkt abtötend durch Austrocknung der Parasiten) und Margosaextrakt (wirkt stark repellierend = abstoßend gegen die Parasiten) wird zunächst auf das mit lauwarmen Wasser durchfeuchtete Fell aufgetragen, 5-10 Minuten einwirken gelassen und gründlich ausgespült.
- Für den akuten Befall hat sich z.B. Frontline® als Spray bewährt. Das Spray wird manuell (Handschuhe tragen!) auf das ganze Fell des Tieres verteilt. Die Dosierung des Sprays erfolgt in Pumpstößen nach Kilogramm Körpergewicht. Danach sollte mit dem Hund ein ausgiebiger Spazierganz unternommen werden bzw. der Katze ein Freigang ermöglicht werden.
- Die 95% „unsichtbaren“ Eier, Larven und Puppen im Umfeld müssen mit sogenannten Umgebungssprays und Fogger behandelt werden. Das Umgebungsspray wird direkt auf die betroffenen Stellen gesprüht, vor allem die Liege- und Schlafplätze des Tieres. Es gibt Umgebungssprays mit natürlichen und chemischen Wirkstoffen. Um eine gleichmäßige Verteilung des Wirkstoffes im ganzen Raum zu gewährleisten werden sogenannte Fogger verwendet. Hierbei handelt es sich um Sprühautomaten, die den Wirkstoff nach oben im Raum abgeben. Von dort sinkt der Sprühnebel gleichmäßig verteilt nach unten.

2. Bei Juckreiz

- Juckreiz stillende Tropfen zum Einnehmen mit Nachtkerzen- und Seetieröl, sowie Biotin und Zink.
- Hautberuhigendes Mineralspray mit Propolis und wertvollen Mineralien aus dem toten Meer zum Aufsprühen bei Irritationen, Rötungen und Juckreiz der Haut.

3. Vorbeugend

- Spot-On zur Abwehr mit natürlichen oder chemischen Wirkstoffen. Sie dringen nicht in den Blutkreislauf, sondern in die obersten Hautschichten: Es schilfert sich mit Erneuerung der Hornzellen innerhalb ca. 4 Wochen ab. Die Wirkung hält bis zu vier Wochen nach dem Auftragen an, selbst nach Regen oder kurzem Baden.
- Halsbänder: Sie müssen ständig, also Tag und Nacht, getragen werden, damit die Wirkung vollständig erhalten bleibt. Beim Schwimmen oder Baden des Tieres abnehmen, danach gleich wieder anlegen.

4. Nachbehandlung

- Nach jedem Flohbefall sollte eine Entwurmung durchgeführt werden, da viele Flöhe mit den Larven des Gurkenkernbandwurms infiziert sind.
- Der optimale Zeitraum ist 3 Wochen nach festgestelltem Flohbefall.

Damit Sie den Flohzirkus immer im Griff haben, sind wir für Sie da!

Gerne beraten wir Sie zu unserem großen Tiersortiment in der Apotheke. Mit speziellen, auf Ihren Vierbeiner abgestimmten Produkten stehen wir Ihnen zur Seite, damit es Ihrem Liebling schnell wieder besser geht!

Sport: Gesund und fit in jedem Alter

Ob Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen: Regelmäßiges Training hält fit, jung, aktiv und wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Bewegung und Sport neben einer gesunden Ernährung wesentliche Grundlagen für einen stabilen Gesundheitszustand über die gesamte Lebensspanne.

Fakt ist: Praktisch jeder Mensch kann und sollte sich bewegen. Bevor Neueinsteiger, besonders Menschen mit gesundheitlichen Problemen, mit einer neuen Sportart beginnen, sollten sie sich allerdings vom Arzt beraten lassen.

Es muss ja auch nicht immer gleich ein Marathon sein: Nordic Walking oder Spazierengehen können beispielsweise der individuellen Belastbarkeit angepasste Alternativen sein. Hat der Arzt grünes Licht gegeben, heißt es: Schluss mit dem inneren Schweinehund und rein in die Sportschuhe!

Und wer bereits sportlich aktiv ist, weiß aus Erfahrung, wie wohltuend sich regelmäßiges Training auf Geist und Körper auswirkt.

Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat. Jeder Schritt mehr ist gut für uns. Ganz konkrete positive Auswirkungen hat Bewegung zum Beispiel auf das Immunsystem und das Herzkreislaufsystem. Außerdem festigt körperliche Aktivität die Knochen und vermindert das Risiko von Knochenbrüchen und Osteoporose, eine Erkrankung des Skeletts, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und leichter brechen.

Nordic Walking: eine gelenkschonende Variante zum „normalen“ Joggen

Die Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung sind vielfältig. Für jeden Typ lässt sich der passende Sport finden. Bei regelmäßiger körperlicher Belastung braucht der Körper jedoch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Mit Vitaminen versorgen sich Sportler am besten über tägliche Portionen aus frischem Obst und Gemüse. Über den Schweiß gehen Kalium, Magnesium und Kalzium verloren, aber auch Jodid und Eisen. Sie sollten darauf achten, ihre Mineralstoffspeicher immer gut gefüllt zu halten. Die richtige Ernährung ist also hier sehr wichtig. Stellt der Arzt einen Mangel an einem der genannten Stoffe fest, können gegebenenfalls zusätzlich entsprechende Präparate aus der Apotheke helfen, das Defizit zu beheben. Wir als Ihre Sportler-Apotheke stellen Ihnen im September und Oktober eine Vielzahl an Präparaten vor, um sie optimal mit allen Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen. Kommen Sie gerne vorbei, schauen Sie sich unsere Angebote an und lassen Sie sich diesbezüglich optimal beraten. Und vor allem: *Bleiben sie fit und gesund!*

Raus aus den Schmerzen – mit der Kraft der Natur

Rhus toxicodendron D6 DHU wirkt natürlich gegen rheumatisch bedingte Schmerzen des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates.

Rhus toxicodendron D6 DHU wird eigesetzt:

- Bei akuten wie auch chronischen Schmerzen
- Für Beschwerden in Rücken, Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln
- Zur alleinigen Schmerzlinderung oder als Ergänzung zu schulmedizinischen Medikamenten (keine Wechsel-wirkungen bekannt)

Eine besondere Bedeutung kommt diesem Mittel bei Gelenkschmerzen (z.B. Arthrose) und Schmerzen nach Überanstrengung zu, die typischerweise am stärksten bei Bewegungsbeginn empfunden werden.

Gut verträglich, gut kombinierbar!

Rhus toxicodendron D6 DHU ist gut verträglich und kann – in Absprache mit dem behandelnden Arzt – auch langfristig eingenommen werden.

„Bei Fragen Rund um das Thema Homöopathie stehe ich Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite!“

Kerstin Wirkner, Homöopathie-Expertin

Sportler aufgepasst!

Ab sofort stehen wir Ihnen mit unserem neuen vergrößerten Sportsortiment gerne zur Seite.

Lassen Sie sich umfassend beraten zu den Themen Sport, Wettkampfvorbereitung und Sportverletzungen. Es warten viele Produkte auf Sie, um Sie und Ihren Körper gerade in der Trainingsphase optimal mit Nährstoffen zu versorgen und im Falle einer Verletzung eine schnelle Heilung zu ermöglichen.

Sportliche Grüße!

Sportlervitamine und Mineralstoffe

Kinesiotapes

Bandagen

Warm-/Kaltkompressen

Eisspray

Schmerzcremes oder Gele

Enzymtherapie

Homöopathie und Schüßler Salze

Dr. Kerstin Podszus mit Walpolicello, Sportlerin

Cornelia Kamphaus-Krahe,
Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Der persönliche Tipp

In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern. Manchmal habe ich dabei Probleme mit dem Knie. Daher gehört in mein Reisegepäck immer eine Packung des entzündungshemmenden Arzneimittels Wobenzym. Damit sind meine Beschwerden schnell wieder weg und es kann weitergehen! Über die richtige Dosierung beraten wir Sie gerne in der Apotheke.

Osteoporose – wenn die Knochen an Festigkeit verlieren

Osteoporose (Knochenschwund) ist die häufigste Knochenerkrankung in Deutschland. Dabei kann jeder selbst etwas dagegen tun: Mit einer gesunden Ernährung, viel Bewegung und dem Vermeiden von Risikofaktoren (wie Rauchen und hoher Alkoholkonsum) können Sie einer Osteoporose wirkungsvoll vorbeugen.

Ein Knochen ist eine Dauerbaustelle: Ständiger Auf-, Ab- und Umbau. Spezialisierte Zellen räumen Knochensubstanz ab, andere füllen die Lücken neu auf, Blutgefäße liefern Mineralien und Salze, die das Skelett härten, und transportieren die Stoffe wieder fort, wenn der Organismus sie anderweitig benötigt. Der Sinn des emsigen Treibens: Den Stützapparat beständig optimal seinen Anforderungen und Reizen anzupassen. Ein stabiler Knochen kommt niemals zur Ruhe.

Bis etwa zum 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse des Menschen zu. Danach baut der Körper natürlicherweise jährlich etwa ein halbes bis ein Prozent wieder ab. Bei Osteoporose nimmt die Knochenmasse über das natürliche Maß hinaus ab, sodass die Betroffenen viel mehr Knochenmasse verlieren als ein gesunder Mensch. Dieser Knochenschwund wirkt sich nachteilig auf Knochenstruktur und Knochenfunktion aus: Das Skelett verliert durch Osteoporose an Stabilität und das Risiko für Knochenbrüche steigt.

Eine Osteoporose kann verschiedene Ursachen haben. In etwa fünf Prozent der Fälle ist sie die direkte Folge einer Erkrankung oder einer langfristigen Einnahme bestimmter Medikamente (sog. sekundäre Osteoporose). Die meisten Menschen (95%) entwickeln jedoch eine primäre Form von Knochenschwund, bei der keine Erkrankungen oder Medikamente als Auslöser infrage kommen.

Zu den primären Formen von Osteoporose zählen:

- Knochenschwund bei Frauen nach Einsetzen der Wechseljahre (bzw. postmenopausale Osteoporose).
- Altersosteoporose, die etwa ab dem 70. Lebensjahr bei beiden Geschlechtern auftritt.

Zu Beginn macht sich eine Osteoporose kaum durch Symptome bemerkbar. Schreitet der Knochenschwund fort, treten Knochenbrüche scheinbar ohne erkennbare Ursache auf: Diese sogenannten Spontanfrakturen verursachen Schmerzen.

Den bei Osteoporose häufigen Wirbelbruch halten die Betroffenen wegen der schlagartig einsetzenden Rückenschmerzen häufig für einen Hexenschuss oder Ischias-Schmerz. Langfristig führen solche Wirbelkörperbrüche zu:

- Einem Größenverlust von mehreren Zentimetern.
- Der Ausbildung eines Rundrückens.
- Einer verstärkten Krümmung der Lendenwirbelsäule nach vorn.

Bei der gegen Osteoporose eingesetzten Therapie spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Dabei gilt es vor allem:

- Untergewicht zu vermeiden, da sich dies begünstigend auf Knochenschwund auswirkt.
- Den Körper mit ausreichend Calcium und Vitamin D zu versorgen.

Außerdem kann bei Osteoporose eine Behandlung durch bestimmte Medikamente und Sport (v.a. Krafttraining, aber auch Walking, Nordic Walking, Tai-Chi oder Gymnastik) helfen: Beides beeinflusst den Knochenstoffwechsel positiv und verhindert somit, dass der Knochenschwund fortschreitet.

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

Herbstliche Temperaturen…

…lassen das Risiko für Erkältungskrankheiten wieder ansteigen. Wir stellen Ihnen hier einen wohlschmeckenden Tee zur Linderung der Symptome vor:

Tee bei aufkommenden Erkältungen

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