Ausgabe 1/2022

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft

Neues Jahr

wir freuen uns
auf viele gemeinsame
Momente mit Ihnen

Kennen Sie eigentlich…?

Morbus Scheuermann

Chefins Tipp

Zum Thema Herzprobleme

Tier-Apotheke

Flohzirkus bei Fellnasen

Arznei-Pflanze

Im Portrait: Katzenkralle

Ankündigung:

Im Rahmen der Einführung unserer neuen Kosmetik-Reihe

Unifarco

laden wir herzlich zu einem großen Aktionstag
am 21.02.2022
von 11:30 bis 18:30
zum Thema

Hautgesundheit

ein. Wir analysieren Ihr Hautbild mit einem speziellen Gerät und könne so spezifisch die passende Pflege – optimal für Ihren Hauttyp – bestimmen.

Liebe Leserinnen und Leser,

ein wechselvolles und ereignisreiches Jahr liegt hinter uns. Wir haben uns gemeinsam durch die Corona Pandemie mit Höhen und Tiefen gekämpft. Wie die nächste Zeit die Pandemie unseren Alltag beeinflussen wird wissen wir nicht.

Aber was wir wissen: Es geht weiter!

In den ersten beiden Monaten dieses Jahres legen wir besondere Aufmerksamkeit auf ein sehr großes Organ unseres Körpers: die Haut. Besonders im Winter wird sie auf eine harte Probe gestellt. Am 21.02.2022 laden wir Sie herzlich zu einem großen Aktionstag rund um die Hautgesundheit ein.

Weitere spannende Themen drehen sich um die Heilpflanze aus dem Dschungel, worauf man als Herzpatient im Winter achten sollte und was sich hinter der Krankheit Morbus Scheuermann verbirgt.

Machen Flöhe eigentlich Winterschlaf? Mit dieser Frage beschäftige ich mich in meinem aktuellen Tierbeitrag. Dort erfahren Sie auch, wie Sie einen wahren „Flohzirkus“ vermeiden können.

Auch Apotheken-Hündin Lucy benötigt regelmäßigen Schutz vor Flöhen und Zecken!

Wir sind gerne Ihr Ansprechpartner in allen Fragen rund um die Gesundheit persönlich in der Apotheke. Darüber hinaus versorgen wir Sie aber auch digital und sind online jederzeit für Sie da. Wussten Sie schon, dass Sie bequem von daheim oder unterwegs Ihre Bestellung über unsere Homepage aufgeben können? Gerne liefern wir Ihnen alles kostenfrei nach Hause.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles Gute für das neue Jahr!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Er gilt als Entdecker des Morbus Scheuermann. Diese Erkrankung ist eine Wachstumsstörung der jugendlichen Wirbelsäule, welche zu einer schmerzhaften Fehlhaltung führen kann. Entgegen früheren Annahmen, es handle sich um eine aseptische Osteochondrose (Knorpel-Knochenerkrankung ohne Beteiligung von Keimen), besteht die aktuellere Auffassung in einer Schwächung der knorpeligen Ringapophysen (den Wachstumszonen) der Grund- und Deckplatten der Wirbelkörper. Männliche Jugendliche sind 4- bis 5-mal häufiger betroffen als weibliche. Der Übergang zwischen Haltungsschwäche und Normvariante ist fließend.

Kennen Sie eigentlich…?: Holger Werfel Scheuermann

Holger Werfel Scheuermann war ein dänischer Orthopäde und Röntgenarzt. Nach ihm wird die Adoleszentenkyphose (*Osteochondritis deformans juvenilis dorsi*) auch Morbus Scheuermann genannt.

Holger Werfel Scheuermann stammt aus einer Arztfamilie in Hørsholm, einer kleinen Stadt zwischen Kopenhagen und dem Öresund. Er begann sein Medizinstudium 1895 und schloss es 1902 an der Universität Kopenhagen ab. Danach absolvierte er seinen Krankenhausdienst in verschiedenen Kliniken in Kopenhagen. 1918 wurde er Facharzt für Orthopädie und Radiologie.

Pathogenese

Während des pubertären Wachstumsschubes zwischen dem 11. und dem 15. Lebensjahr bei Mädchen und dem 12. bis 17. Lebensjahr bei Jungen ist die Wirbelsäule besonders anfällig für Fehlentwicklungen. Bei vermehrter Biegebelastung, z. B. durch langes gebeugtes Sitzen (deswegen im Volksmund auch „Schneider-Buckel“ oder „Lehrlings-Buckel“ genannt) und bei gleichzeitig schwacher Rückenmuskulatur (fehlender Gegenzug) werden meist im Bereich der unteren Brustwirbelsäule die Wirbelkörper an den konkavseitigen ventralen Vorderkanten unverhältnismäßig stark belastet, und es kommt zu Schäden an den Knorpel-Knochen-Verbindungen der Deck- und Bodenplatten der Wirbelkörper. Dabei wird die Wachstumszone an den Wirbelkörperkanten beschädigt, wodurch die Wirbelkörper vorne langsamer und keilförmig wachsen. In den zerklüfteten Deck- und Bodenplatten entstehen kleine linsen- bis erbsengroße Kavernen, die mit Bandscheibenmaterial gefüllt sind und als Schmorl-Knorpelknötchen bezeichnet werden.

In gravierenden Fällen treten Deckplatteneinbrüche auf. Meistens ist die Distanz der Wirbelkörper zueinander im Verhältnis zur normalen Wirbelsäule stark verringert. Dadurch gerät die Wirbelsäule in eine Fehlstatik. Durch die Keilform mehrerer Wirbelkörper kommt es zur Rundrücken- oder Buckelbildung, d. h. zur verstärkten Kyphosierung der Wirbelsäule. Oft entsteht kompensatorisch im Bereich der Lendenwirbelsäule ein verstärktes Hohlkreuz (*Hyperlordose*) mit Bildung von Tonnenwirbeln (Erhöhung der Wirbelkörper). Ebenfalls kann es zur Lyse in den Wirbelbögen mit konsekutivem Wirbelgleiten kommen.

Behandlung

Physiotherapie und Sport

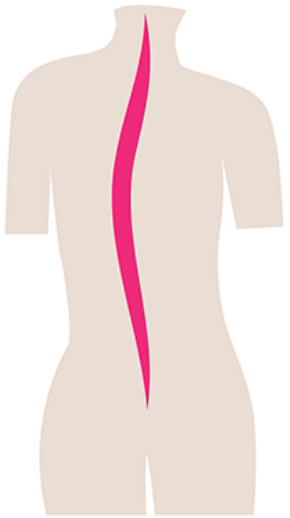
Therapeutisches Ziel ist die Reklination, Aufrichtung und Streckung, Dehnung verkürzter und in den Rundrücken hineinziehender Strukturen und Muskelketten, die Kräftigung der statischen autochthonen Rückenmuskulatur und Training einer aufrechteren Haltung. Dies kann durch einfache physiotherapeutische Maßnahmen unterstützt werden, mit Übungen, die neben der Aufrichtung des Rumpfes auch die vielfach verkürzte Brustmuskulatur dehnen.

Orthesen

Eine reklinierende Rumpf-Orthese (aufrichtendes Korsett) kann gute Erfolge zeigen, wenn das zusammen mit täglicher Krankengymnastik zu Behandlungsbeginn mindestens 20 Stunden pro Tag getragen wird. Auch bei erwachsenen Schmerzpatienten kann eine stark reklinierende Orthese eine Schmerzlinderung und eine Haltungsverbesserung bewirken.

Chirurgie

Falls Orthesen nicht ausreichend sind, kann ein chirurgischer Eingriff in einzelfallen sinnvoll sein. Die Operation (Spondylodese) erfolgt durch ventrale Entfernung der verschlissenen Bandscheiben, Einfügen von Knochensegmenten aus dem Beckenkamm oder den Rippen statt der Bandscheiben, Aufrichtung durch Entfernung von dorsalen Knochenkeilen (Osteotomie) und Fixation durch Stabimplantate (Fixateur interne) aus Titan oder Edelstahl, die mit Pedikelschrauben in den Wirbelkörpern verankert werden.



Skoliose

Kyphose (Rundrücken)

Lordose (Hohlkreuz)

Herzprobleme? Vorsicht beim Schneeschippen

Endlich schneit es einmal. Kaum bleibt die weiße Pracht liegen, müssen zu mindestens die Wege geräumt werden. Aber Vorsicht, für Menschen mit Herzerkrankungen kann der ungewohnte „Wintersport“ gefährlich werden.

Bei Kälte muss das Herz mehr leisten

Das Herz-Kreislaufsystem muss bei Minusgraden besonders viel leisten, allein schon um die Körpertemperatur konstant zu halten. Dabei ziehen sich die peripheren Blutgefäße reflexartig zusammen. Das Blut wandert ins Körperinnere, so wird weniger Wärme an die Umgebung abgegeben. Nase, Hände und Füße werden kalt, aber die lebenswichtigen inneren Organe bleiben warm und gut mit Blut versorgt. Durch die Verengung der Blutgefäße steigen außerdem Gefäßwiderstand und Blutdruck. Die Folge: Das Herz muss jetzt mehr Arbeit für die Grundversorgung aufwenden. Hinzu kommt, dass bei frostigen Temperaturen die Herzkranzgefäße leichter verkrampfen, was im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen kann.

Im Winter steigt die Häufigkeit bestimmter Herzerkrankungen an. In einer zweijährigen Studie untersuchten chinesische Wissenschaftler mehr als 7000 Fälle dieser Art. Sie kamen zu dem Ergebnis: Je niedriger Außentemperatur und Luftdruck waren, umso mehr Patienten litten an dem sogenannten Koronarsyndrom. Dabei handelt es sich um eine Reihe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die durch Verschluss bzw. Verengung eines Herzkranzgefäßes verursacht werden. Wer unter einer Verengung der Herzkranzgefäße leidet, sollte bei starker Kälte deshalb große Anstrengung vermeiden und das Schneeschaufeln lieber anderen überlassen.

Hinweise auf unerkannte Herzkrankheit

Doch nicht nur Patienten mit diagnostizierten Herzkrankheiten sind betroffen. Plötzliche Schmerzen, Druck oder Brennen im Brustkorb sowie Atemnot bei Kontakt mit kalter Luft sind auch für Gesunde mögliche Warnzeichen für eine unerkannte Herzkrankheit. Vorsicht: Eine Fehldeutung der Symptome als „gereizte Bronchien“ kann fatale Folgen haben. Also körperliche Anstrengungen sofort einstellen und umgehend Arzt aufsuchen!

Nicht auf Bewegung verzichten

Herzpatienten sollten aber auch im Winter regelmäßig aktiv sein. Anstrengender Sport ist jedoch Tabu. Herzspezialisten empfehlen Aktivitäten mittlerer und gleichmäßiger Belastung, etwa ausgiebige Spaziergänge oder Walking-Runden. Beginnen Sie langsam, damit ihr Körper sich an die Kälte gewöhnen kann und starten mit Aufwärmübungen bereits im Haus. Fällt das Thermometer weit unter den Gefrierpunkt, trainieren Sie am besten im Fitnessstudio, ziehen ein paar Bahnen im Hallenbad oder steigen einfach auf einen Heimtrainer in der Wohnstube.

Gefahrlos in den Schnee

Schnee verzaubert die Landschaft. Nicht nur Wiesen und Wälder, auch die Stadt ist wie verwandelt. Die Alltagsgeräusche werden gedämpft und die Spuren der Tiere im Schnee können Geschichten erzählen. Wenn das Wetter halbwegs angenehm ist, gehen viele Menschen auch im Winter gerne vor die Tür. Damit sich Herzkranke keiner besonderen Gefahr aussetzen, gibt die Deutsche Herzstiftung ein paar einfache

Tipps:

- Morgens ist Ihr Körper durch die Nacht-Tag-Umstellung bereits belastet. Gehen sie nicht vor die Tür, ohne Ihre Medikamente eingenommen zu haben.
- Wenn Sie unter Angina Pectoris leiden, sprühen Sie vor belastenden Tätigkeiten nach Anweisungen des Arztes ein bis zwei Hub Nitrospray unter die Zunge.
- Wenn es sehr kalt ist, ziehen Sie einen Schal vor den Mund oder atmen Sie durch die Nase. So wird die Atemluft bereits aufgewärmt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, auf Kälte empfindlicher zu reagieren

Was bedeutet „zu kalt“ für Aktivitäten?

Ausschlaggebend ist hierbei die gefühlte Temperatur, nicht die Anzeige eines Thermometers. Minus 3 bis 5 Grad, feuchte Kälte und starker Wind sind für den Körper belastender, als minus 5 bis 10 Grad an einem klaren, windstillen Wintertag. Sinken die Temperaturen unter minus 10 Grad, sollte jede Anstrengung auf ein Mindestmaß reduziert werden.

Flohzirkus: Machen Flöhe Winterschlaf?

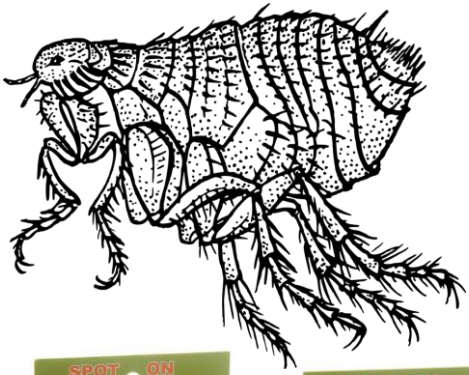
Ein Floh im Fell! Das kann dem gepflegtestem Hund oder der Katze passieren. Wird er gleich entdeckt und eliminiert, ist das Problem gebannt. Oft aber entwickelt sich nur all zu rasch ein wahrer Flohzirkus, der für Tier und Mensch zur wahren Plage wird.

In den Wintermonaten steigt die Zahl der von Flöhen verursachten Hauterkrankungen bei Hund und Katze deutlich an! Dieser im Winter zu beobachtende starke Befall unserer Haustiere mit Flöhen will zuerst nicht recht einleuchten, heißt es doch, Flöhe würden im Winter absterben. Aber: Flöhe sind das ganze Jahr über aktiv, wenn sie Hunde oder Katzen als ernährende Wirte finden.

Die allgemein vorherrschende Angst vor Zecken und den durch diese verursachten Krankheiten hat dazu geführt, dass Tierhalter inzwischen Hund und Katze in der warmen Jahreszeit gegen diese Parasiten ausreichend schützen. Die dabei angewendeten Halsbänder oder Pipetten mit entsprechendem Wirkstoff gegen Zecken machen auch dem Floh das Leben so schwer, dass er für unsere Haustiere und auch für uns kaum Bedeutung hat.

Dies ändert sich schlagartig, wenn die “Zeckenbekämpfung” im Herbst endet. Nunmehr beginnt wieder die “große Zeit des Flohs”. Einmal bei Hund oder Katze aufgesprungen, lässt er sich gern in die behaglich warmen Wohnungen seiner Wirte mitnehmen. Dort findet er auch ideale Voraussetzungen für seine Fortpflanzung.

Wussten Sie, dass ein weiblicher Floh bis zu 50 Eier pro Tag in Ihrer Wohnung ablegen kann? Wussten Sie, dass aus diesen Eiern in nur 3-4 Wochen neue erwachsene Flöhe herangewachsen sind, die sich nun ebenfalls weiter fortpflanzen wollen?



Abhilfe bei akutem Befall schaffen Shampoos oder ein Spot On zur Vorbehandlung Ihres vierbeinigen Freundes!

Für Katzen 5,99€

Kleine Hunde bis 15kg 5,99€

Große Hunde ab 15kg 6,29€

12,49€

Beißen Flöhe auch Menschen? Um sich zu ernähren, muss der Floh seinen Wirt stechen. Flohstiche sind nicht nur unangenehm. Starker Flohbefall kann bei kleinen Hunden oder Katzen bis zur Blutarmut führen; durch den beim Stich auf den Wirt übertragenen Flohspeichel können Allergien ausgelöst werden. Außerdem sind Flöhe für Hund und Katze die Haupt-infektionsquelle für Bandwürmer. Beachten Sie außerdem: Hungrige Flöhe stechen auch Menschen!

Mit Flohhalsband, Spray, Puder oder Shampoo wird dann emsig an der Fellfront gekämpft, doch nicht immer wollen die Lästlinge weichen. Nur zum Teil liegt das daran, dass sich resistente Flohstämme von bestimmten chemischen Keulen nicht mehr erschlagen lassen. Oft ist die gewählte Zubereitung für das betreffende Tier nicht geeignet oder sie wird nicht im vorgeschriebenen Zeitabstand angewendet. Wichtig ist, dass das Präparat jede Körperstelle erreicht. Mit Tropflösungen, deren Wirkstoff über den Blutweg in der gesamten Haut verteilt wird, ist dies gerade bei langhaarigen und großen Fellgenossen zuverlässiger zu erreichen als mit Sprays oder Puder.

Aus dem Fell gelangen die Eier überall dahin, wo sich der Vierbeiner aufhält, z. B. Fußböden, Möbel oder Decken. Doch gerade im Herbst und Winter hält sich auch der Mensch mehr in den eigenen vier Wänden auf – einmal mehr durch das Coronavirus und dessen Aus-wirkungen, wie Lockdowns und Homeoffice. Ein Flohbefall in den eigenen vier Wänden kann da umso belastender sein.

Ein ganz wesentlicher Aspekt in der Flohbekämpfung ist somit die Einbeziehung der Tierumgebung. Flöhe sind temporär Parasiten, die sich nur zur Blutmahlzeit auf dem Wirt befinden. Rund 90 Prozent der Flöhe und ihrer Brut halten sich in Bodenritzen, Teppichen und eventuell auch in den Betten der Tierbesitzer auf. Werden sie dort nicht zuverlässig ausgerottet, kommt es zu ständigem Neubefall, der jede Flohbekämpfung zur Makulatur werden lässt.

Arzneipflanzenportrait: Katzenkralle

Die Heilpflanze aus dem Dschungel

Die Katzenkralle – auch bekannt als Una de Gato oder Cat´s Clow, ist eine Pflanze, die vor allem im Gebiet des Amazonas vorkommt. Die indigenen Völker Südamerikas kennen und verwenden sie seit Jahrhunderten, sie wird aufgrund ihrer umfassenden medizinischen Wirkung als heilige Pflanze verehrt. Die Medizinmänner nutzen die Katzenkralle, um Störungen in der Kommunikation zwischen Körper und Geist zu beseitigen. In Europa gilt die Heilpflanze noch als Geheimtipp.

Die Katzenkralle (Uncaria tomentosa) gehört zur Familie der Rötegewächse (Rubiaceae). Ihre Heimat sind die Regenwälder Mittel - und des nördlichen Südamerikas, wo sie als Liane mit 30 bis 60 Meter langen Trieben das Blätterdach ihrer Trägerbäume erklimmt. Ihr verholzter Stamm kann einen Durchmesser von 30 Zentimetern aufweisen, die Blätter sind bis zu 10 cm lang. In den Blattachsen finden sich scharfe, leicht gebogene Dornen, die an Katzenkrallen erinnern und wahrscheinlich für die Namensgebung verantwortlich sind. Die gelblich-weißen Blüten sind in einem kugelförmigen Blütenstand angeordnet.

In der traditionellen Medizin im Amazonasgebiet wird von den Medizinmännern die komplette Pflanze benutzt, - ganze Wurzeln, Wurzelrinde, Stammrinde, Blätter, Dornen und Blüten. Die Therapie wird dabei auf die jeweilige, zu behandelnde Erkrankung zugeschnitten. In Europa werden dagegen fast nur Extrakte in Form von Kapseln oder Tropfen angeboten, die aus der Stamm- oder Wurzelrinde gewonnen werden. Wobei die Stammrinde am wenigsten Wirkstoffe enthält.

Bei akuten Erkältungen

13,50€

Beim ersten Halskratzen

15,90€

Lange Zeit blieb die Katzenkralle ein Geheimnis der indigenen Völker. Beschrieben wurde sie erstmals im 18. Jahrhundert, erst im 20. Jahrhundert wurde sie der westlichen Medizin zugänglich gemacht. Als ein Heiler einem Teilnehmer einer pharmazeutischen Andenexpedition die Pflanze überreichte. In den 1930er Jahren erschienen die ersten medizinischen Berichte. Peru und die USA begannen in den 1970er Jahren mit der Untersuchung der Inhaltsstoffe. **Die Weltgesundheitsorganisation erkannte die Katzenkralle in den 1990er Jahren als traditionelle Heilpflanze an. Durch Studien wurde ihre Wirksamkeit belegt.** Sie wirkt u. a. gegen freie Radikale, bei Entzündungen, schmerzlindernd, gegen Viren und stärkend bei Immunschwäche.

Die heilende Wirkung der Katzenkralle beruht auf einer ganzen Reihe von Inhaltsstoffen. Oxindol-Alkaloide wie Pteropodin und Mitraphillin zählen zu den wichtigsten Wirkstoffen und sind aus medizinischer Sicht in erster Linie für die Stärkung des Immunsystems verantwortlich. Durch den immunstimulierenden Effekt ergibt sich die Heilwirkung der Katzenkralle bei einer Vielzahl von Krankheiten. Auch Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze sind einer Behandlung mit Katzenkrallenextrakt zugänglich. Besonders heilsam scheint Katzenkralle auch auf die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes einzuwirken. Dieses Volkswissen der Indios konnte durch die wissenschaftliche Medizin bestätigt werden. Der dahinter stehende immunologische Mechanismus geht davon aus, dass die Heilpflanze das Potenzial hat, den Darm gesund zu erhalten. Ein gesunder Darm garantiert eine gesunde Immunabwehr, was viele Krankheiten erst gar nicht entstehen lässt.

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

Kraut mit starker Wirkung: Katzenkralle

Hyaluron GLOW SERUM mit IaluDeep®

35,70€

Neues Schönheitskonzentrat für einen strahlenden Teint und straffere Gesichtszüge mit Sofort-Effekt.

HINWEISE

Ein echtes Schönheitskonzentrat für eine strahlend schöne und straffe Haut mit Sofort-Effekt. Dieses Serum enthält innovative Anti-Aging Aktivstoffe, die die Haut tiefenwirksam mit Feuchtigkeit versorgen und helfen, Mimikfalten sofort zu mindern. Die Glow-Puderpartikel mindern Zeichen von Müdigkeit und Stress, verleihen dem Teint Leuchtkraft und lassen ihn erstrahlen.

ANWENDUNG

Für einen besonderen Sofort-Effekt auf die gereinigte Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen, wenn man sich einen sofort schöneren Teint wünscht. Morgens oder je nach Wunsch auftragen.

Große Hautpflege-Aktion im Januar und Februar:

Einführungsangebot im neuen Jahr!

Nicht nur Ihre Haut freut sich, sondern auch ihr Geldbeutel:

Körperlotion Hyaluron 250ml + Hyaluron Glow Serum 50ml

Normaler Preis 64,25€

Angebotspreis 49,00€

Hautpflege: Tipps für die kalte Jahreszeit

Klirrende Kälte, eisiger Wind und trockene Heizungsluft – kein Wunder, dass sich viele Menschen in den Wintermonaten unwohl in ihrer Haut fühlen. Und das nicht nur im übertragenen Sinne. Minusgrade und extreme Temperaturwechsel stellen für unsere äußere Hülle eine ganz besondere Herausforderung dar. Doch mit der richtigen Pflege lässt sich auch die Winterzeit „hautgesund“ überstehen.

Schwere Zeiten für die Haut

Die Haut ist mit einer Fläche von 1,5 bis 2 m^2 ein großes Organ unseres Körpers und äußerst empfindlich. Besonders im Winter wird sie auf eine harte Probe gestellt. Denn der häufige Wechsel zwischen frostiger Kälte und trockener Heizungsluft fordert ihr sensibles Regulations-system in besonderem Maße. Aufgrund der geringeren UV-Intensität in der dunklen Jahreszeit wird die Hornschicht dünner, die Haut reagiert schneller gereizt. Darüber hinaus verändert sich bei niedrigen Temperaturen der Hautstoffwechsel, die Talgdrüsen drosseln ihre Produktion. Durch den Mangel an Fett wird der natürliche Schutzmantel der Haut in seiner Funktion beeinträchtigt. Für Mikroorganismen wie Bakterien und Viren sind das ideale Bedingungen, in die Haut vorzudringen. Dies kann zu Rötungen, Juckreiz und Entzündungen führen.

Von Kopf bis Fuß auf Winter eingestellt

Besser duschen als baden

Auch bei trockener Haut müssen Sie nicht auf die tägliche Dusche oder ein gelegentliches Vollbad verzichten. Dabei gilt allerdings die Devise: Nicht zu heiß, nicht so lang, wenig Schaum. Denn intensives Duschen oder Baden und ein allzu großzügiger Einsatz schäumender Mittel schädigen den natürlichen Schutzfilm der Haut. Wer zu trockener Haut neigt, sollte daher milde Produkte mit pflegenden Zusätzen verwenden. Tupfen Sie Ihre Haut beim Abtrocknen nur sanft ab. Möglichst noch warm sollte sie direkt danach eingecremt werden, da reichhaltige Produkte dann besonders gut einziehen. Körperöle verteilen sich am besten auf noch feuchter Haut. Gut geeignet sind Jojoba-, Mandel-, oder auch Nachtkerzenöl.

Pflege bereits bei der Reinigung

Reinigen Sie Ihre Haut mit milden, alkalifreien Produkten, die den natürlichen Säure-schutzmantel schonen. Benutzen Sie kein alkoholhaltiges Gesichtswasser, da es zusätzlich austrocknend wirkt. Bei trockener Haut sollte generell auf Reinigungsmilch zurückgreifen.

Gesichts- und Körperpflege

Pflegecremes mit hohem Fettgehalt, sogenannte Wasser-in-Öl-Emulsionen, legen sich wie ein Schutzmantel auf die Haut und verhindern somit übermäßige Feuchtig-keitsverluste. Viele Produkte enthalten zusätzlich feuchtigkeitsbindende Stoffe wie Harnstoff oder Hyaluronsäure. Diese versorgen die Hautoberfläche mit Feuchtigkeit und machen sie elastisch und geschmeidig. Panthenolhaltige Zubereitungen wirken beruhigend und fördern gleichzeitig die Wundheilung. Benutzen Sie kein stark deckendes Make-up. Die darin enthaltenen Puderpigmente trocknen die Haut zusätzlich aus.

Zarte Hände auch im Winter

Die Hände reagieren in der kalten Jahreszeit besonders empfindlich, da die schützende Hautschicht sehr dünn ist und nur von wenigen Talgdrüsen versorgt wird. Schnell werden die Hände dann rau und rissig. Mindestens dreimal täglich sollten die Hände eingecremt werden. Wichtig beim Eincremen: Nagelhaut und Fingernägel nicht vergessen. Gönnen Sie Ihren Händen ab und zu eine Extraportion Pflege. Quarkwickel mit Honig sind z.B. ein bewährtes Hausmittel Einfach auftragen, Baumwoll-handschuhe drüber ziehen und über Nacht einwirken lassen. Menschen, die beruflich viel mit Wasser in Berührung kommen, leiden besonders häufig unter roten und rissigen Händen. Hier kann eine spezielle Hautschutzsalbe aus Ihrer Apotheke wirksamen Schutz bieten..

Füße nicht vergessen

Im Winter benötigen Ihre Füße besondere Aufmerksamkeit. Warmes, dickes Schuhwerk sorgt häufig für schmerzhafte Druckstellen. Außerdem trocknet die Haut jetzt schnell aus und wird rissig. Für jedes „Fußproblem“ gibt es das passende Pflegemittel. Fragen Sie Ihr Apothekenteam.

Sanfte Lippen in frostigen Zeiten

Unsere empfindlichen Lippen benötigen jetzt besonders viel Pflege. Damit sie nicht spröde und rissig werden, sollten die Lippen täglich mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Substanzen versorgt werden. Gut geeignet sind Produkte, die pflegende Substanzen wie Aloe vera oder Jojobaöl und wenig Wasser enthalten. Wachs ist ein weiterer wichtiger Bestandteil, damit der Fettfilm auf den Lippen gut haften bleibt. Befeuchten Sie auf keinen Fall Ihre Lippen mit der Zunge, das trocknet sie nur unnötig aus und kann zu Ekzemen führen. Winterurlauber sollten zusätzlich auf einen hohen UV-Schutz achten. Tragen Sie bei extrem rauen Lippen über Nacht etwas Vaseline auf. Das reine Fett ist besonders gut verträglich und zudem frei von reizenden Duft- und Konservierungsstoffen.

Weitere Tipps für eine gesunde Haut

- Wechselduschen mit jeweils drei Kalt- und Warmanwendungen fördern die Durch-blutung und somit die Nährstoffver-sorgung der Haut
- Trinken Sie täglich mindestens 2 bis 3 Liter Mineralwasser oder Kräutertee, um den verstärkten Feuchtigkeitsverlust der Haut auszugleichen
- Eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse versorgt Ihre Haut mit wichtigen Nährstoffen von „innen“
- Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima, z.B. mit elektrischen Luftbefeuchtern. Auch Zimmerpflanzen eignen sich hierfür gut

Testen Sie diese und noch viele weitere mit Liebe hergestellte Rezepturen!

Dr. Podszus
Nasensalbe

Ein Pflege-Produkt aus unserer hauseigenen Produktion! Damit trockene Nasenschleimhaut ab jetzt kein Problem mehr für Sie ist. Eine pflegende Salbe mit hochwertigen Bestandteilen. Schützend, pflegend und heilend.

5,00€
je Tube

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 Konzern AG Industriedirektion Region Mitte Berliner Straße 298-300 63067 Offenbach

© Fotos der *Hofapotheke zum Mohren* und *Pixabay*, 2021