Ausgabe 2/2022

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft

Frühling in Friedberg:

Freuen Sie sich auf viele Highlights und tolle Aktionen

Das sind wir
PKA Annika Dach

Chefins Tipp
Chronische Bronchitis

Tier-Apotheke
Tierfreundschaften

Arznei-Pflanze
Im Portrait: Mönchspfeffer

Einladung zu
unserer Kräuter-Tour mit
Apothekerin und Kräuterhexe Beate Ruppert

Datum:	22.05.2022
Uhrzeit:	11:00 Uhr
Treffpunkt:	letztes Grundstück am Ende der Waldstraße in Ockstadt
Kosten:	8€ mit Kundenkarte 10€ ohne Kundenkarte

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling will begrüßt werden. Wir begrüßen den Frühling gerne mit großen und kleinen Ritualen. Mit einem Strauß bunter Tulpen oder einer betörend duftenden Hyazinthe auf dem Tisch, mit „Frühjahrsputz“ oder den ersten Frühlingsfesten. Ob der Frühling das so will, kann er uns nicht sagen. Wir aber wissen, dass ein Begrüßungsritual etwas mit Wertschätzung und Respekt zu tun hat.

Ab dieser Ausgabe möchte ich Ihnen alle meine Mitarbeiter noch einmal genauer vorstellen. In den ersten 2,5 Jahren haben wir die Geschichte der Mohren Apotheke aufgearbeitet um Ihnen einen Einblick in die geschichtliche Entwicklung der Apotheke zu geben. Anlässlich unseres 400 jährigen Jubiläums letztes Jahr konnten wir mit großer Freude ein Jubiläumsheft zusammenstellen mit der ganzen Geschichte seit 1621.

Kommen Sie gerne in die Apotheke und sichern sich Ihr persönliches Exemplar gratis!

In den folgenden 2 Jahren haben wir Ihnen berühmte Entdecker von Krankheiten vorgestellt. In der nächsten Zeit freue ich mich Ihnen berufliche, sowie persönliche Einblicke in mein Team zu geben

Lesen Sie weiterhin in dieser Ausgabe, warum hartnäckiger Husten gefährlich sein kann und was sich hinter dem geheimnisvollen Mönchspfeffer verbirgt.

In meinem Tierbeitrag geht es diesmal um Tierfreundschaften. Ich beschäftige mich mit der Frage: Können Tiere Freunde sein? Sehen Sie selbst wir unsere Apothekenhündin Lucy ihre Freundschaft zu den großen Vierbeinern, den Pferden, schon von ganz klein auf pflegte.

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Nach dem großen Erfolg unserer Krimi-Kräuter-Tour in der Friedberger Burg, möchten wir Sie diesmal über Ockstädter Pfade führen. Freuen Sie sich auf ein spannendes Event mit unserer Apothekerin und Kräuterhexe Beate Ruppert.

Unser Gesicht ist so individuell und einzigartig wie unsere Persönlichkeit. Ganz besonders liegt mir am Herzen, Sie auf unsere neue Kosmetikreihe aufmerksam zu machen. Hier können sie eine maßgeschneiderte Hautpflege kreieren und Ihre gewohnte Creme zu einer einzigartigen und außergewöhnlichen Pflege machen. Eine Pflege, die die wechselnden, individuellen Bedürfnisse der Haut das ganze Jahr über erfüllt.

Ich freue mich Sie in unseren Apothekenräumen begrüßen zu dürfen!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Das sind wir:

Auszubildende Annika Dach

Annika ist unsere „gute Fee“ am Telefon und absolviert ihre Ausbildung zur Pharmazeutisch-Kaufmännischen Angestellten hier in der Apotheke. PKA sind schwerpunktmäßig für Organisation und Marketing zuständig. Sie kümmern sich vor allem um die Warenwirtschaft, den Einkauf und die Lagerung der Arzneimittel und der apothekenüblichen Waren.

Wer bist Du?

Mein Name ist Annika Dach und ich bin 21 Jahre alt. Seit September 2019 werde ich zur PKA hier in der Mohren Apotheke ausgebildet. Die Ausbildung zur PKA erfolgt im dualen System, d. h. ich werde in der Apotheke praktisch ausgebildet und besuche parallel dazu eine Berufsschule. Die Ausbildungsdauer beträgt 3 Jahre. Ich freue mich diesen Sommer meine Abschlussprüfung zu machen. Wenn Sie in der Apotheke anrufen bin ich Ihre erste Ansprechpartnerin.

Was machst Du gerne?

Ich gucke gerne Serien im Fernsehen. Darüber hinaus treffe ich mich sehr gerne mit Freunden in meiner Freizeit, aber das fällt aufgrund von Corona im Moment leider überwiegend aus. Wie viele meiner Kollegen habe ich auch Haustiere. Ich habe 4 Kanarienvögel, die wenn ich dabei bin auch öfters frei in der Wohnung fliegen dürfen.

Lieblings#

- Amerika
- Gemüselasagne
- Rosa + Schwarz

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich am liebsten einen BMW F90 M5 besitzen.

Warum bist Du in die Apotheke gekommen?

Ich habe mich schon immer für eine kaufmännische Ausbildung interessiert, da sich durch diese viele Möglichkeiten für die Zukunft ergeben. Besonders imponiert hat mir auch das Arbeiten in einem kleinen, familiären Team. Alle arbeiten Hand in Hand.

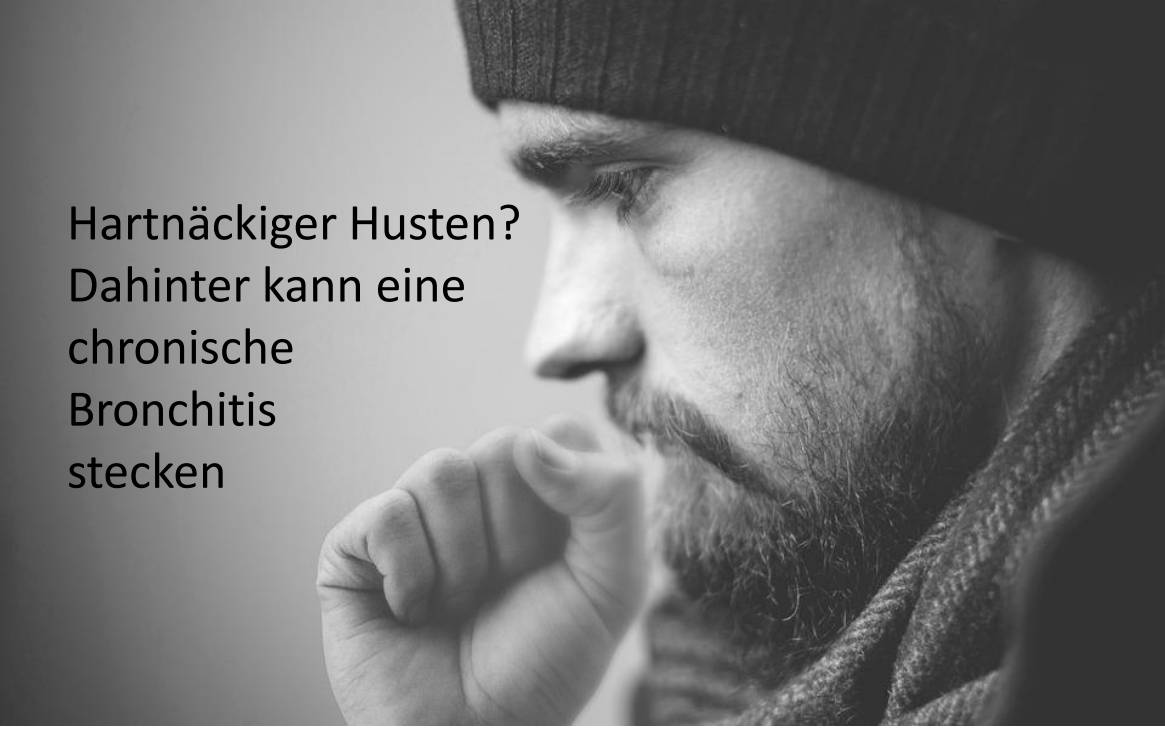
Was machst Du so in der Apotheke?

Mein Tätigkeitsschwerpunkt liegt im kaufmännisch-organisatorischen Bereich der Apotheke. Dementsprechend werden mir Kenntnisse u. a. zur Warenwirtschaft, Bevorratung und Preisbildung, Lagerhaltung sowie zur Bearbeitung von Rechnungen und Umgang mit der EDV vermittelt. Darüber hinaus werde ich mit Zuarbeiten zur Herstellung, Prüfung und Abgabe von Arzneimitteln vertraut gemacht. Auch die Beratung zu apothekenüblichen Waren, wie Kosmetika und Verbandmittel, gehört zu meinen Aufgaben. Die Beratung zu Arzneimitteln und deren Abgabe sind hingegen Apothekern und pharmazeutisch-technischen Assistenten (PTA) vorbehalten.

Am liebsten kümmere ich mich um die Kosmetik. Da ich mich auch privat in meiner Freizeit intensiv mit allen Fragen rund um Beauty beschäftige, kann ich Sie dort sehr gut beraten.

Mein persönlicher Tipp für Sie!

Immer schön eincremen, Ihre Haut wird es Ihnen danken ☺



Hartnäckiger Husten? Dahinter kann eine chronische Bronchitis stecken

Sie müssen ständig husten, schleimiger Auswurf macht Ihnen zu schaffen. Das kann ein Zeichen für dauerhaft entzündete Atemwege sein. Husten und Schleim sind der Versuch Ihrer Lunge, sich von Entzündungsreizen zu befreien. Wer jetzt nicht aktiv wird, läuft Gefahr, dass die Lunge dauerhaft geschädigt wird. Insbesondere Raucher haben ihre Gesundheit jetzt selbst in der Hand. Laut der Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) gilt eine Bronchitis als chronisch, wenn die Symptome Husten und Auswurf in zwei aufeinander folgenden Jahren während mindestens drei Monaten pro Jahr durchgehend bestehen.

Ursachen und Risikofaktoren: Wie entsteht eine chronische Bronchitis?

Risiko Tabakrauch: Rauchen ist die häufigste Ursache einer chronischen Bronchitis. Tabakrauch schädigt die Atemwege auf unterschiedliche Weise: Zum einen zerstört er die Flimmerhärchen in der Bronchialschleimhaut. Diese transportieren normalerweise Schleim und darin enthaltene Schadstoffpartikel ab und üben damit eine Reinigungsfunktion aus. Zum anderen fördert Tabakrauch entzündliche Vorgänge, schwächt das Immunsystem und bewirkt, dass mehr Schleim in den Bronchien gebildet wird. Besonders nachts im Liegen sammelt sich Sekret an, was zu morgendlichem Husten mit Auswurf führt. Auch Passivrauchen erhöht das Risiko für eine chronische Bronchitis.

Luftschadstoffe: Bestimmte Gase, Stäube und Dämpfe belasten manche Menschen am Arbeitsplatz. Diese Schadstoffe können ebenfalls zu Lungenproblemen führen und eine chronische Bronchitis auslösen.

Häufige Atemwegsinfekte: Bakterielle und virale Infektionen treten bei einer chronischen Bronchitis gehäuft auf. Oft bleibt dabei unklar, ob sie Ursache oder Folge der Atemwegserkrankung sind.

Genetische Ursachen: Eine gewisse genetische Komponente lässt sich bei der chronischen Bronchitis und ihren Folgen erkennen. Sehr gut charakterisiert sind der Alpha-1-Antitrypsinmangel, der das Risiko für ein Lungenemphysem erhöht und mit Symptomen einer chronischen Bronchitis einhergehen kann, die Mukoviszidose, deren Lungenbeteiligung ebenfalls oft als chronische Bronchitis beginnt und die Zilienfunktionsstörung, bei der Mutationen zu einer fehlenden oder fehlerhaften Ausbildung der Flimmerhärchen auf der Bronchialschleimhaut führt.

Symptome: Wie macht sich die chronische Bronchitis bemerkbar?

Das klassische Symptom einer chronischen Bronchitis ist Husten mit Auswurf von zähem Schleim. Der Husten tritt vor allem morgens auf. Eine chronische Bronchitis beginnt oft schleichend und kann zunächst unbemerkt voranschreiten. Denn einen verschleimten Husten, der für längere Zeit anhält, führen Betroffene oft auf eine vermeintlich harmlose, vielleicht "verschleppte" Erkältung zurück. Sie nehmen das Symptom nicht ernst. Eine chronische Bronchitis kann fließend in eine COPD übergehen. Kommt es bei körperlicher Anstrengung zu Atemnot und einem Engegefühl im Brustkorb, ist das ein mögliches Zeichen, dass sich bereits eine COPD entwickelt hat. Hinter solchen Symptomen können allerdings auch andere Ursachen stecken, etwa eine Angina pectoris.

Diagnose: Wie erkennt man eine chronische Bronchitis?

Die Diagnose der chronischen Bronchitis wird im Wesentlichen anhand der Angaben des Patienten gestellt. Allerdings muss der Arzt andere Krankheiten als mögliche Ursache der Beschwerden ausschließen, zum Beispiel Asthma, eine Lungenentzündung, eine Lungenembolie, Lungenkrebs, Tuberkulose oder Herzkrankheiten. Unterschiedliche Untersuchungen können dafür erforderlich sein. Chronischer Husten kann außerdem als Nebenwirkung bestimmter Medikamente entstehen (Blutdrucksenker: ACE-Hemmer) und tritt häufig im Zusammenhang mit Sodbrennen und Reflux auf.

Therapie: Was hilft bei chronischer Bronchitis?

Rauchstopp / Expositionsstopp: Wer mit dem Rauchen aufhört, kann das Fortschreiten einer chronischen Bronchitis verlangsamen. Bereits drei Tage nach der letzten Zigarette verbessert sich die Lungenfunktion. Im Laufe der Zeit lässt der Husten nach, die Bronchien bilden weniger Schleim. Auch das Lungenkrebsrisiko reduziert sich deutlich. Wer anderen Schadstoffen in der Luft ausgesetzt ist, sollte versuchen, sie künftig zu meiden.

Medikamente: Sie bekämpfen nicht die Ursache der chronischen Bronchitis. Aber sie können Symptome lindern und das Wohlbefinden verbessern. Die genaue Therapie hängt unter anderem vom Schweregrad der Erkrankung ab. Bei einem geringen Schweregrad einer COPD verschreibt der Arzt kurz-wirksame bronchialerweiterende Medikamente (Beta-Sympathikomimetika oder Anticholinergika). Der Patient kann sie bei Bedarf nehmen, wenn er Luftnot verspürt. Schreitet die Erkrankung weiter voran, kommen meist langwirksame bronchialerweiternde Sprays hinzu, die der Betroffene regelmäßig anwendet. Zusätzlich kann der Arzt ein Kortison-Präparat verschreiben. Kortison wirkt entzündungshemmend.

Heilungschancen: Ist eine chronische Bronchitis heilbar?

Eine chronische Bronchitis kann sich im Anfangsstadium völlig zurückbilden. Damit ist eine Heilung grundsätzlich möglich. Entscheidend ist, dass Betroffene das Rauchen oder andere inhalative Schadstoffe eliminieren. Sind die Bronchien allerdings schon verengt, ist also eine COPD entstanden, lässt sich die Krankheit nicht mehr vollständig heilen. Der Verlauf und die Lebenserwartung können jedoch sehr wohl positiv beeinflusst werden – durch eine konsequente Therapie.

Wichtig: Nehmen Sie Symptome der Atemwege ernst. Gehen Sie zum Arzt, wenn Beschwerden wie Husten hartnäckig anhalten oder wenn Kurzatmigkeit auftritt!

Inhalator

Aerobiotic ist eine Inhalationslösung für die raschere Beseitigung von überschüssigem Schleim. Dadurch können Symptome wie Entzündungen und Reizungen gelindert werden.

Klein-Lucy mit Pferd Sansibar

Tierfreundschaften – Können Tiere Freunde sein?

Tiere sind zu echter Freundschaft fähig. Wie der Mensch schätzen sie die Nähe zu einem anderen Lebewesen und zeigen ihre Gefühle. Für Freundschaften zwischen Artgenossen, zwischen Tier und Mensch und sogar zwischen Tieren unterschiedlicher Arten gibt es viele Beispiele. Sie klingen kurios, doch von ungewöhnlichen Tierfreundschaften hört man oft. Da sind Hund und Wellensittich unzertrennlich, Katze und Pferd verbringen ihre Tage zusammen und sogar Ratten und Katzen können sich mögen.

Nur dank der Fürsorge seiner Ziehmutter Lilo überlebte das verwaiste Katzenbaby Rosie. Heute sind Lilo, der Husky, und Rosie allerbeste Freunde. Forscher taten sich lange schwer damit, Tieren Freundschaft, Mitgefühl und Empathie zuzugestehen. Erst in den letzten Jahren fand ein Sinneswandel statt.

Das winzige, zerzauste Fellknäuel mit den tränenden Äuglein legt vertrauensvoll den kleinen Kopf an die große Hundeschnauze und kuschelt mit seiner «Ziehmutter» Lilo. Die Husky-Hündin bleibt ganz entspannt liegen, als Rosie tapsig ihren Rücken erklimmt und sich durch das weiche Hundefell wühlt. Später schlafen Rosie und Lilo eng aneinandergeschmiegt ein. Es ist eine rührende Szene, millionenfach angeklickt auf YouTube. Tausende folgen dem ungleichen Paar zudem auf Instagram. Neben unzähligen Videos und Fotostrecken gibt es inzwischen sogar ein Kinderbuch über das ungewöhnliche Mutter-Kind-Paar: «The Story of Lilo and Rosie».

Kätzchen Rosie ist etwa drei Wochen alt, als eine Arbeitskollegin der Schwestern Thi, Thoa und Tram Bui das verwaiste Jungtier im Frühling 2015 in der Nähe ihres Hauses in San José im US-Bundesstaat Kalifornien findet. Rosie geht es sehr schlecht, sie wirkt teilnahmslos und ist kaum ansprechbar. Trotz einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung ist nicht klar, ob das Kätzchen die erste Nacht überleben wird. Die drei Schwestern wagen ein Experiment: Sie lassen Rosie mit Lilo kuscheln. Doch Lilo ist als Mutter völlig unerfahren. Sie hatte nie Welpen und wird auch nie welche haben. Ob das gut geht?

Es geht gut – und zwar noch besser als erwartet. Die zwei Jahre alte Husky-Hündin schaltet sofort in den «Muttermodus», als sie Rosie das erste Mal sieht. Fortan umsorgt Lilo Rosie, als wäre sie ihr eigenes Baby, wäscht und putzt sie, regt so ihre Verdauung und ihren Kreislauf an. Sie wärmt ihr «Adoptivkind» und lässt es bei sich schlafen. Dank Lilo überlebt Rosie und gedeiht prächtig. Als Ziehmutter eines Katzenwelpen hat Hündin Lilo nicht nur ein Leben gerettet, sondern ganz selbstverständlich die Grenzlinien zwischen zwei Spezies überschritten. Ein kurioser Einzelfall?

Für jeden Spaß zu haben: Apotheken-hündin Lucy mit ihrem bestem Freund Eddy!

Die „Arzneipflanze des Jahres“ ist nicht zu verwechseln mit der „Heilpflanze des Jahres“. Diesen vom Naturheilverein Theophrastus vergebene Titel trägt 2022 die Brennnessel.

Schon im antiken Griechenland hatte der Mönchspfeffer, auch Keuschlamm genannt, kultische Bedeutung. Er galt als Symbol der Keuschheit. An göttlichen Feiertagen sollten die Frauen enthaltsam leben, dazu legten sie die Zweige des Mönchspfeffers auf ihr Lager. Auf diese Weise soll die Pflanze auch im Mittelalter den Mönchen und Nonnen geholfen haben, ihr Keuschheitsgelübde einzuhalten. Die Pflanze erhielt die lateinische Bezeichnung „agnus castus“, was übersetzt „keusches Lamm“ bedeutet.

Der Mönchspfeffer, Vitex agnus-castus gehört zu den Lippenblütlern (Laminaceae). Der bis zu fünf Meter hohe sommergrüne Strauch kommt im gesamten Mittelmeerraum und bis Zentralasien vor. Er wächst bevorzugt an feuchten Standorten z. B. Flussufern, wird aber auch als Zierstrauch gepflanzt, sogar in unseren Breiten.

Arzneipflanzenportrait: Arzneipflanze des Jahres 2022 – Der Mönchspfeffer

Seit 1999 trägt alljährlich eine andere Arzneipflanze den Titel „Arzneipflanze des Jahres“. Die jährliche Kür nimmt ein interdisziplinäres Expertengremium vor – der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“. Es wird jeweils eine Arzneipflanze geehrt, die zum einen historisch bedeutsam ist und zum anderen die moderne Phytotherapie bereichert.

13,50€

Seit Jahrzehnten bewährt: Mönchspfeffer bei Wechseljahres-beschwerden

Seine hellbraunen Zweige sind vierkantig und fein behaart. Die kreuzweise gegenständig stehenden Blätter sind fingerförmig 5- bis 7- zählig gefiedert und unterseits weißfilzig behaart. Im Sommer bildet der Mönchspfeffer ährenartige Blütenstände mit blauvioletten, duftenden Blüten. Daraus entwickeln sich kleine rötlichschwarze, 4-samige Früchte, die an Pfefferkörner erinnern, im botanischen Sinne aber Steinbeeren darstellen.

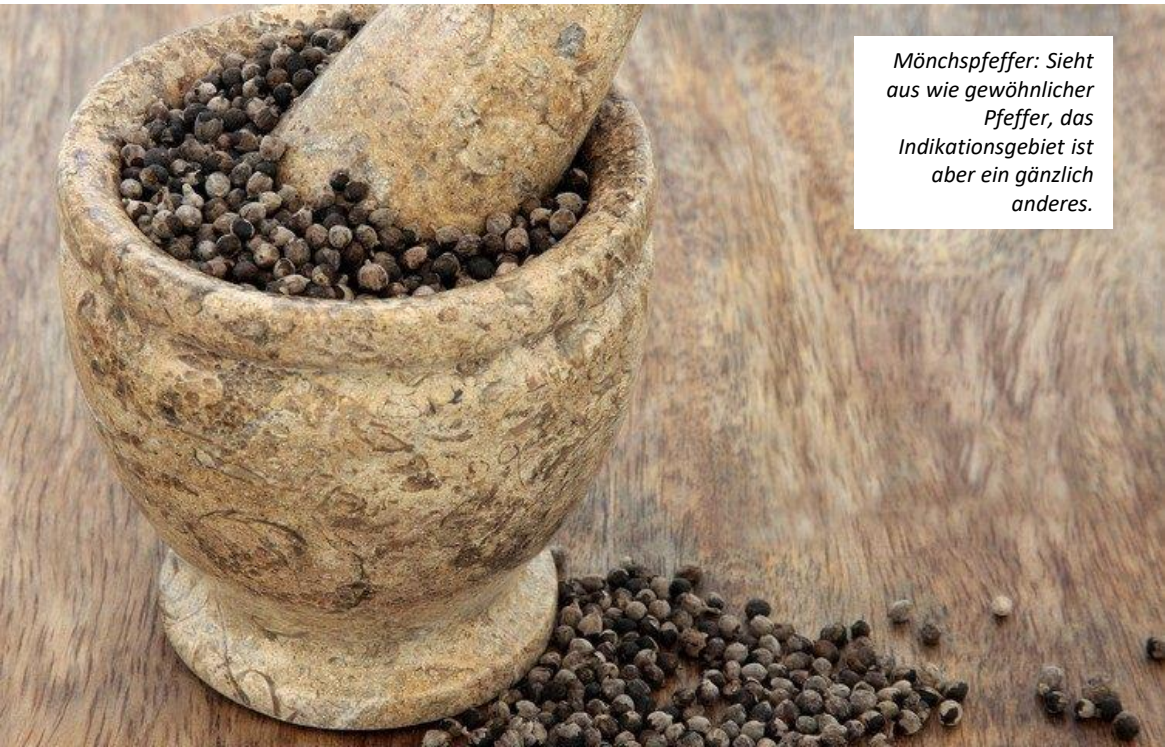
Arzneilich verwendet werden die reifen, getrockneten Früchte. Diese werden zerkleinert und mit alkoholischem Lösungsmittel extrahiert. Der Extrakt wird getrocknet und dann zu Kapseln oder Tabletten weiterverarbeitet. Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers sind Diterpene, Iridoidglykoside, Flavonoide und ätherisches Öl.

Vitex agnus-castus genießt als Arzneipflanze in der Frauenheilkunde große Wertschätzung. Die Zubereitungen aus den Mönchspfefferfrüchten haben sich bei verschiedenen Menstruationsstörungen als wirksam erwiesen. Sie werden bei Störungen der Menstruation, beim prämenstruellen Syndrom und bei Mastodynie eingesetzt. Die Anwendung sollte kurmäßig über mindestens drei Monate erfolgen.

Kontraindiziert sind Mönchspfeffer- Präparate in Schwangerschaft und Stillzeit.

Die rotschwarzen Früchte der Pflanze wurden im Mittelalter als Gewürz und Anaphrodisiakum verwendet. In den Klostergärten wuchsen neben Gewürz und Heilpflanzen auch Pflanzenarten, die der „Abkehr der weltlichen Liebe“ dienten. Die Mönche nutzten die scharf schmeckenden Samen als Gewürz für ihre Speisen und hatten einen willkommenen Nebeneffekt. So wurde der Mönchspfeffer zum Symbol des enthaltsamen Mönchslebens.

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



Mönchspfeffer: Sieht aus wie gewöhnlicher Pfeffer, das Indikationsgebiet ist aber ein gänzlich anderes.

Jedes Gesicht ist ein Unikat:

So individualisieren Sie Ihre Kosmetik ganz nach Ihren Bedürfnissen!

Fragen Sie nach einer Kosmetik-Probe zum testen!

- Konzentrierte Aktivstoffe in Tropfen, welche die unterschiedlichen Bedürfnisse aller Hauttypen erfüllen.
- Erlesene Aktivstoffe mit nachgewiesener Wirkung und Wirksamkeit.
- Konzentrierte und stabilisierte Formeln, die maximale Wirksamkeit mit höchster Hautverträglichkeit vereinen.
- Ohne Duftstoffe.
- Demnächst auch Resveratrol-, Koffein- und Botox-Öle

13,00€ — 1-3 Tropfen in Ihre Tagescreme gerührt – für einen Anti-Aging-Effekt

16,00€ — 1-3 Tropfen in Ihre Tagescreme gerührt – für mehr Leuchtkraft

8,00€ — 1-3 Tropfen in Ihre Tagescreme gerührt – Beruhigung für die empfindliche Haut

Schüssler Salze im März und April:

Besuchen Sie auch gerne unseren Vortrag zum Thema „Die 12 Schüssler Salze des Lebens – Welches Salz für was?"

Datum folgt!

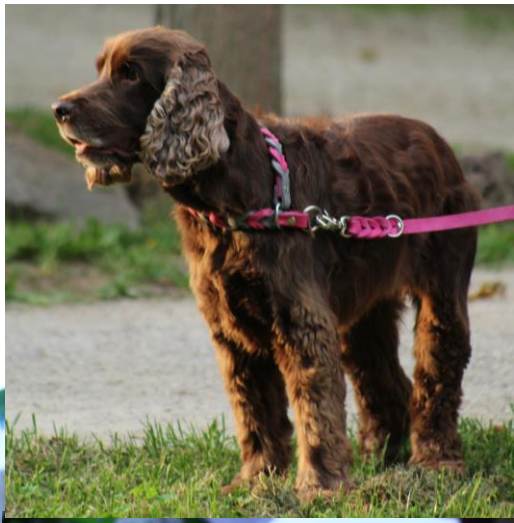
Im März und April erhalten Sie beim Kauf von 3 Salzen 1 Packung gratis!

Im Mai möchten wir Sie wieder herzlich zu einer Kräuterwanderung mit unserer Kräuterhexe Beate Ruppert einladen.

Nach einem wirklich gelungenen Event im August letzten Jahres, an dem wir Sie durch die Friedberger Burg mitnehmen durften, möchten wir Sie diesmal über Ockstädter Pfade führen. Selbstverständlich mit von der Partie ist unsere Expertin, wenn es um alte Heilkräuter und traditionelle Hausrezepte geht. Beate Ruppert, die 1996 Ihre Approbation zur Apothekerin erhielt, bemerkte schon früh Ihre Affinität zu pflanzlichen Heilmitteln und wird Ihnen mit viel Herz alte Rezepturen und verloren gegangenes Wissen über die Kraft der Natur erläutern.

Termin vormerken:
22.05.2022, 11:00 Uhr

Ein paar Eindrücke von unserer letzten Kräutertour. Natürlich war Apothekenhündin Lucy auch dabei!



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

Blasenentzündung adé!

Dr. Podszus
Blasen- und Nieren-Tee

5,00€

Brennnesselkraut	20g
Schachtelhalm	20g
Kamillenblüten	10g
Stiefmütterchenkraut	10g
Süßholzwurzel	5g
Maisbart	15g
Goldrutenkraut	20g

Jetzt vorbeikommen und Gratisprobe abholen!
Fragen Sie nach Dr. Podszus Blasen- und Nieren-Tee!

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*, 2022