Ausgabe 3/2022

# MOHRENPOST

Tradition hat Zukunft



Mohren A Apothete

# ENDLICH SOMMER:

Glücksgefühl durch SONNENSCHEIN!

DAS SIND WIR

KURIER **BODO NAUJOKAT**  CHEFINS TIPP

TROCKENES AUGE

TIFR APOTHEKE

TIERE SIND BALSAM FÜR DIE SEELE

ARZNEI-**PFLANZE** 

IM PORTRAIT: JOHANNISKRAUT

#### "Wir alle kommen zu 100% inkontinent auf die Welt, gewinnen dann die Kontrolle und verlieren sie im Alter möglicherweise wieder."

Dass uns diese Fähigkeit mitunter wieder abhandenkommt und wir ungewollt Harn oder Stuhl verlieren – also inkontinent werden – kann verschiedene Ursachen haben.

Um das Thema Inkontinenz ranken sich zahlreiche Mythen, denen Sie nicht unbedingt Glauben schenken sollten.

Leider ziehen sich viel zu viele Menschen zurück und meiden soziale Kontakte, wenn sie Probleme mit ihrer Kontinenz haben. Ihre Scham, Sorge, Verlegenheit oder Unsicherheit ist zu groß. Manchmal hegen Betroffene auch die Hoffnung, dass "die unangenehme Sache" mit der Zeit von selbst vergeht. Sich jemandem anzuvertrauen, sich familiären oder ärztlichen Rat zu holen, kommt vielen gar nicht in den Sinn.

Dabei ist "darüber reden" nicht nur eine Möglichkeit, das Tabu zu brechen – die meisten Personen fühlen sich nach einem Gespräch mit einer Vertrauensperson sichtlich erleichtert.

#### Reden ist ein erster Schritt, reden hilft!

Sie werden feststellen, dass Sie mit Ihrem Problem nicht alleine sind, dass Ihr Umfeld Verständnis für Ihre Situation aufbringt. Und vor allem, dass es Unterstützung, Therapien und Hilfsmittel gibt, die das Leben und den Umgang mit Inkontinenz wesentlich erleichtern.







#### Unser Service für Sie:

- · diskrete, individuelle Beratung
- persönliche Betreuung mit Telefonservice
- kompetenter Ansprechpartner rund um Ihre Gesundheit und Ihre Medikamente
- mit unserer Kundenkarte optimal versorgt
- bequeme Lieferung nach Hause

#### Unser Tipp für Sie:

Die Intimo Daily Balance als ideale Waschlotion für die tägliche Anwendung! Sanfte Reinignung speziell für die Schleimhäute im äußerem Intimbereich.

Haben Sie noch Fragen, wir beraten Sie gerne.

#### Sof-Apotheke zum Mohren



# Liebe Leserinnen und Leser,

"Der Mai ist gekommen", "Alles Gute bringt der Mai" - kaum ein Monat wird im Jahresverlauf so voll Freude begrüßt wie der Mai. Kein Wunder ist daher, dass gerade im Wonnemonat auch so viele Bräuche und Traditionen gepflegt werden. Die Menschen möchten das Frühjahr begrüßen, das Aufleben der Natur feiern

Ich freue mich riesig mit Ihnen in diesen Monat und in unsere neue Ausgabe der Mohren-Post zu starten. Lernen Sie in dieser Ausgabe Bodo Naujokat, einen meiner Kuriere, genauer kennen. Informieren Sie sich über Behandlungsmöglichkeiten beim Trockenem Auge und erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Arzneipflanze Johanniskraut.

Wie Sie alle wissen sind die Vierbeiner in meinem Leben etwas ganz Besonderes. Daraufhin habe ich in meinem Tierbeitrag mich mit dem Thema beschäftigt welch positiven Einfluss die Fellnasen auf unser Gemüt haben. Tiere – Balsam für die Seele!

Ganz neu gibt es jetzt übrigens die Hof-Apotheke zum Mohren "to go".

Bestellen! Liefern! Informieren!

Probieren Sie es doch einfach mal aus 😂

Ihre

Dr. Kerstin Podszus





www.mohren-apotheke-friedberg.de

#### Das sind wir:

## Kurier Bodo Naujokat

Bodo Naujokat ist Teil unseres Lieferservice-Teams und somit dafür zuständig, bestellte Medikamente zu Ihnen nach Hause zu bringen. Dabei kennt man Bodo als gut gelaunte Frohnatur, locker und mit viel Herz bei der Arbeit. Wir möchten Ihnen den gebürtigen Berliner hier einmal etwas näher vorstellen.



#### Wer bist Du?

Hallo erstmal! Mein Name ist Bodo und ich bin drei Tage unter der Woche für die Apotheke auf den Wetterauer Straßen unterwegs. Dabei bin ich immer gut gelaunt und mit viel Herzblut bei der Sache. Nachdem ich nun Rentner bin, kann ich mich voll und ganz einbringen, meine Lieblings-Apotheke zu unterstützen. Besonders gefällt mir dabei, unter Menschen zu kommen und denen zu helfen, die vielleicht nicht mehr so können wie sie das gerne wollen.

#### Was machst Du gerne?

Ich bin leidenschaftlich gerne mit meinem Hund in der Natur unterwegs. Natürlich vor allem im Sommer. Nebenbei bin ich außerdem im Karnevals- und Kultur-Verein tätig. Das macht mir unheimlich viel Spaß. Neben der Vereinsarbeit bin ich auch unheimlich gerne auf Reisen. Da gibt es noch so einige Länder, die ich gerne bereisen würde...

#### Lieblings#

- Italien und Neuseeland
- Mediterrane Küche
- Alles außer schwarz ;)

Wenn ich einen Wunsch frei hätte:

Möglichst lange die Welt bereisen zu können.

# Warum bist Du in die Apotheke gekommen?

Ich kenne die Mohren-Apotheke schon lange und nachdem ich Rentner geworden bin, hat es sich zufällig ergeben. Dr. Kerstin Podszus ist auch so ein Hundemensch wie ich und ich die anderen Mitarbeiter haben immer ein Lächeln im Gesicht. Ich bin froh, jetzt Teil des Teams zu sein und freue mich auf viele weitere Jahre!

#### Was machst Du so in der Apotheke?

Meine Hauptaufgabe ist natürlich der Lieferservice, um benötigte Arzneimittel schnell und einfach zu den Kunden zu liefern. Daneben bin ich auch für unsere Kunden in Arztpraxen unterwegs oder liefere Inkontinenz-Material durch Wetterau. da die Mohren-Apotheke ein AOK Vertragspartner der und Techniker Krankenkasse ist. Außerdem stehe ich der Apotheke natürlich gerne bei alltäglichen Aufgaben zur verfügung und unterstütze dort auch tatkräftig.

Viel Spaß haben wir fünf aus dem Lieferservice-Team auch bei unserem regelmäßigen Stammtisch. Ich kann sagen, dass es mir wirklich Spaß macht, das Bindeglied zwischen Apotheke und Patient zu sein und ich hoffe, dass ich dabei auch alles zur Zufriedenheit der Patienten erledige.

#### Mein persönlicher Tipp für Sie!

Bleiben Sie gut gelaunt und achten Sie auf Ihre Mitmenschen ©





## Tränen für trockene Augen

Ein dünner Tränenfilm schützt die Augen und sorgt für klare Sicht. Wenn das Auge trocken wird, treten entsprechend Beschwerden auf. Wichtiges Standbein der Therapie sind Tränenersatzmittel, in denen eine Reihe von Substanzen zur Anwendung kommen. Die Augenoberfläche wird von einem Tränenfilm geschützt. Ist dieser gestört, treten Beschwerden auf.

#### **Definition und Ursachen**

Das trockene Auge (Sicca-Syndrom) ist eine ausgesprochen häufige Erkrankung. Etwa 15 bis 17 Prozent der deutschen Bevölkerung ist betroffen. Die Inzidenz der Erkrankung nimmt dem Alter zu und Frauen sind häufiger betroffen Sicca-Syndrom als Männer. Unter Symptome verstanden, die durch eine alle verminderte Befeuchtung des Auges entstehen. Charakteristisch sind ein Brennen und Rötungen des Auges, verstärktes Augentränen sowie ein Fremdkörpergefühl. Der Grund für die Symptome sind Störungen des Tränenfilms, der wichtige Funktionen für das Auge hat: Er dient neben der Befeuchtung und Nähstoffversorgung der äußeren Hornhautschichten auch 7Ur Reinigung des Bindehautsacks. glättet Hornhautunebenheiten und wirkt zudem antiviral und antihakteriell

Der Film ist dreischichtig aufgebaut. Eine dünne Mucin-Schleimschicht sitzt direkt der Hornhaut auf. Darüber befindet sich die mengenmäßig größte wässrige Schicht, die nach außen von einer dünnen Lipidschicht abgeschlossen wird, die wiederum als Verdunstungsschutz und als Stabilisator des gesamten Tränenfilms dient.

Ist eine der Schichten gestört, treten Probleme auf. Laut Leitlinie ist meist eine Störung der Lipidphase Tränenfilms. die zu einer verstärkten Verdunstung der Tränenflüssigkeit in der wässrigen Phase führt, die Ursache der Beschwerden. Tränen-Störungen der wässrig-muzinösen filmanteile, bei denen beispielsweise zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet wird, sind seltener und betreffen nur 15 bis 20 Prozent der Fälle. Häufig liegen Mischformen vor. Zum Teil kann auch eine dauerhafte Finnahme von bestimmten Arzneimitteln ein trockenes Auge hervorrufen. Hier sind vor allem trizyklische Antidepressiva, Benzodiazepine. Neuroleptika, blocker. Antihistaminika. Diuretika. hormonelle Kontrazeptiva und eine postmenopausale Estrogentherapie zu nennen. Ebenso können manche Erkrankungen wie Diabetes, Psoriasis oder Morbus Parkinson und auch augenspezifische Probleme wie Lidfehlstellungen, Hornhauterkrankungen, Kataraktoperationen oder eine Fehlfunktion der Meibom-Drüsen, die Lipide für die äußere Tränenschicht produzieren, ein Sicca-Syndrom auslösen. Die Ursachen sollten ärztlich abgeklärt werden, um gezielt behandeln zu können.

#### **Therapie**

- 1. Je nach Stärke der Beschwerden und möglicher Ursache kommen verschiedene Therapieansätze zum Einsatz. So kann bei Störungen der Lipidschicht zunächst eine Lidrandpflege hilfreich sein, durch die die am Rand der Augenlider sitzenden Talgdrüsen (Meibom-Drüsen) gesäubert und aktiviert werden. Bei dieser sollten morgens und abends für etwa fünf Minuten warme Kompressen (zum Beispiel in warmes Wasser getauchte Wattepads) auf die geschlossenen Augen gelegt werden. Anschließend kann mit einem Wattestäbchen unter sanftem Druck das Ober- und Unterlid massiert werden, um das erwärmte Fett aus den Drüsen zu drücken. Es gibt auch sterile, gebrauchsfertige Kompressen zur sanften Reinigung der Augenlider, Lidränder und Wimpern. Die Kompressen sind mit einer Mizellen-Lotion getränkt, die zusätzlich Hyaluronsäure sowie pflanzliche Extrakte aus Iris florentina (Schwertlilie) und Centella asiatica (Tigergras) enthält.
- 2. Ein wichtiger Bestandteil der Therapie des Sicca-Syndroms sind Tränenersatzstoffe, die als Tropfen, Salben oder Gele zubereitet sein können. Hier kommen verschiedene Inhaltsstoffe infrage, die sich hinsichtlich ihres Polymerisationsgrads und ihrer unterscheiden. Für leichtere Viskosität Besich schwerden eignen etwa niedrigviskose Tränenersatzmittel. die zum Beispiel Polyvinylpyrrolidon (PVP), Polyvinylalkohol (PVA), Glycerol und kurzkettige Hyaluronsäure enthalten. Sie dienen als Feuchthaltemittel und ergänzen Tränenfilm. den Bei mittelstarken Beschwerden können höherviskose Filmbildner wie Cellulosederivate Hypromellose Natriumcarboxymethylcellulose und Carbomere eingesetzt werden. Dabei gilt es zu beachten, dass zu hohe Konzentrationen zu Sehproblemen wie »Schleiern« führen können. Bei stärkeren Beschwerden oder bei dem Wunsch nach Applikation können seltener Präparate Verdickungsmittel und Lipiden eingesetzt werden. zählen Dazu höherkettige Hyaluronsäure, Sojalecithin, Propylenglykol und Polyethylenglykol.

Gerade Produkte mit Lipiden (wie Triglyceride oder Phospholipide) helfen bei Störungen der Lipidschicht wie etwa bei Meibom-Drüsen-Dysfunktion.

3. Gereizte, rote Augen in Folge von Trockenheit können mit speziellen Augentropfen auf natürlicher Basis behandelt werden. Die Augentropfen GSE Eye Drops Click bilden auf dem Auge einen Schutzfilm, der dank der Wirkung des Grapefruitkernextrakts mikrobiologisch stabil ist. Der Schutzfilm kann den durch äußere Faktoren wie Smog, Staub, Rauch, Kontaktlinsen Wind und verursachten unangenehmen Empfindungen wie Brennen. Juckreiz und Müdigkeit vorbeugen bzw. sie lindern. Die gepufferte Kochsalzlösung hält den pH-Wert des Tränenfilms stabil im physiologischen Bereich und trägt damit dazu bei. ein Milieu 711 schaffen, das die Augen vor mikrobiellen Einflüssen schützen kann. Die feuchtigkeitsspendende und erfrischende Wirkung der wässrigen Destillate aus Ringelblume, Augentrost und Kamille können dazu beitragen, die Augenbeschwerden schnell und anhaltend zu lindern. Spezielle Verträglichkeitstests haben ergeben, dass das Produkt mit Kontaktlinsen sicher angewendet werden kann.

#### Grenzen der Selbstmedikation

Zum Teil geht das trockene Auge, etwa wenn es längere Zeit unbehandelt bleibt. mit einer Entzündung oder einer Keratinisierung des Augenoberflächenepithels einher. Gerade bei Komplikationen und bei lang anhaltenden Problemen sollten Patienten einen Arzt aufsuchen, um die Ursachen des trockenen Auges abklären zu lassen. So können auch systemische Grunderkrankungen oder Augenerkrankungen erkannt werden, die die Probleme verursachen.



## Tiere – Balsam für die menschliche Seele

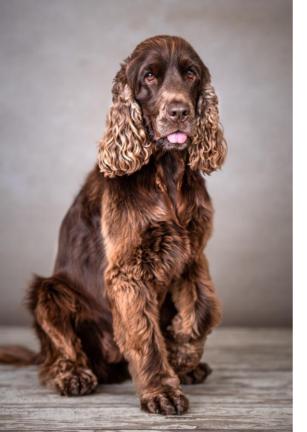


"Tiere tun gut" heißt es immer wieder. Klar, mit dem Hund draußen herumzuspazieren, kann nicht schaden. Aber was ist wirklich dran an der These? Tatsächlich gibt es einige Studien, die positive Auswirkungen von Tieren auf Menschen festgestellt haben.

#### 1. Einfluss auf den Körper des Menschen

Heute gibt es zahlreiche Indizien dafür, dass Haustiere ihren Haltern gut tun - in vieler Hinsicht. Da sind zum Beispiel die physischen Effekte, also die körperlichen Auswirkungen auf Tierbesitzer. Einer ist ziemlich offensichtlich, deswegen aber nicht weniger wichtig: Einer Untersuchung von US-Wissenschaftlern zufolge reichen 150 Minuten Bewegung pro Woche aus, um einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu haben. Hundebesitzer erreichen diese Zeit eher als Menschen ohne Hund. Außerdem haben Menschen, die sich jeden Tag an der frischen Luft bewegen, Studien zufolge ein stärkeres Immunsystem. Ein Hund zwingt zum regelmäßigen Rausgehen, doch auch Menschen, die ein Pferd haben oder versorgen, müssen immer wieder raus aus ihrer Wohnung.

Man muss aber nicht immer die eigenen vier Wände verlassen. Es ist mittlerweile belegt, dass die reine Anwesenheit von Tieren und vor allem das Streicheln sehr helfen, den Blutdruck und die Herzfrequenz der Menschen zu senken. Das sympathische Nervensystem sei weniger aktiv, weswegen weniger Stresshormone wie Adrenalin



ausgeschüttet werden. Für Goldfische gilt das allerdings weniger als für Hunde, Katzen oder Kleintiere. Mehrere Forscher haben auch herausgefunden, dass körperliche Aktivität chronische Erkrankungen wie Diabetes, Krebs, Bluthochdruck und chronische Bronchitis positiv beeinflusst. Krankheiten bleiben öfter auf einem konstanten Niveau, und die Anzahl und Intensität von Anfällen wie bei Bronchitis könnten reduziert werden.

Neben den physischen Auswirkungen können Tiere darüber hinaus der Psyche guttun. Hier gilt vor allem: Wer alleine wohnt und ein Haustier hat, fühlt sich nicht nur weniger einsam, sondern findet tatsächlich leichter Anschluss an andere Menschen. Das haben verschiedene Studien nachgewiesen. "Tiere können die Funktion eines Eisbrechers haben und Kontakte im sozialen Umfeld erleichtern". Durch die Interaktion mit einem Haustier werden aber auch einige interessante biochemische Prozesse in Gang gesetzt, unter anderem die Ausschüttung des "Kuschel- und Vertrauenshormons" Oxytocin. Ein erhöhter Oxytocinspiegel sorgt dafür, dass wir uns ruhig und ausgeglichen fühlen, Konflikte gelassener nehmen und weniger aggressiv sind. Außerdem werden auch Endorphine Dopamine freigesetzt, was uns heiterer stimmt und eventuelle Schmerzen stillt.

#### 2. Die PET-Therapie: Mit tierischer Unterstützung zurück ins Hier und Jetzt

Was in den Augen mancher Wissenschaftler nicht hinreichend belegt ist, lässt sich im Alltag doch immer wieder beobachten: Der Kontakt zu Tieren wirkt sich positiv auf das Gemüt aus. Da liegt es nahe, dass Tiere vermehrt unterstützend in therapeutische Kontexte eingebunden werden. Dabei muss es keine kostspielige und umstrittene Delphintherapie sein, bereits das Betrachten von heimischen Tieren vermittelt Ruhe, das Streicheln eines Hundes oder einer Katze ein Gefühl von Kameradschaft und Wärme.





Speziell bei Demenzkranken gelingt sogenannten Therapiehunden, was Angehörige und auch Pflegepersonal mitunter nicht mehr schaffen: Sie holen die Patienten für einen Moment ins Hier und Jetzt und damit wieder ins Leben zurück. Auch bei Menschen, die auf Grund ihrer Erkrankung nur schwer kommunizieren können oder kaum noch auf ein Gegenüber reagieren, kann ein Tier einen Zugang finden. Es reagiert auf nonverbale Signale. wie Gesten oder Berührungen und erfasst Stimmungen und Gefühle intuitiv. Ein Tier kann sich so mit dem Patienten auf einer tieferen emotionalen Ebene verständigen, die von der Krankheit nicht betroffen ist. Denn Tiere stellen keine Fragen, verlangen keine Antworten. Therapiehunde geben Freude und Wärme. ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Neben Therapiehunden werden in Pflege- und Altenheimen, Krankenhäusern, an Schulen oder Kindergärten auch sogenannte Besuchshunde eingesetzt. Bei der hundgestützten Förderung (in zur hundgestützten Abgrenzung besuchen Hundeführer mit ihren Hunden Einrichtungen, um mit den Bewohnern. Patienten oder Kindern gemeinsame Aktivitäten zu gestalten. Der Kontakt mit den Tieren steigert nicht das Wohlbefinden und Gemeinschaftsgefühl, sondern schult auch die psychomotorischen Fähigkeiten und die Sinne.

#### Wer sagt, dass nur der Mensch zu echter, tiefer Freundschaft f\u00e4hig ist, hat noch nie mit Hunden oder Katzen sein Zuhause geteilt

Echte Freunde sind selten, wahre Freunschaften rar. Wenn man einen Freund errungen hat und die gegenseitige Wertschätzung und Zuneigung beide ihr Leben lang begleitet, ist das ein kostbares Gut, für das beide nicht genug danken können. Echte Freunde freuen sich, wenn der andere da ist, sie haben Zeit für ihn, hören ihm zu und trösten ihn. Sie trauern mit ihm und gehen mit ihm durch dick und dünn.

Wer sagt eigentlich, dass Freunde immer auf zwei Beinen gehen müssen und nur Menschen zu

echter, tiefer Freundschaft fähig sind? Wohl nur die Tierverächter unter den humanoiden Zweibeinern. Jeder, der einen Hund oder eine Katze besitzt – von denen 6,8 beziehungsweise 11,8 Millionen unter deutschen Dächern leben –, würde vehement widersprechen, wenn seinem Liebling die Fähigkeit, innige Beziehungen zu Frauchen und Herrchen aufzubauen, abgesprochen würde.

Unser Haustier mag uns, wie wir sind. Egal wie wir aussehen, wie viel wir verdienen, ob wir erfolgreich sind oder nicht – "sein" Mensch wird geliebt und nach Möglichkeit beschützt (dass ein Goldfisch gewisse Probleme hat, dies zum Ausdruck zu bringen, muss man ihm nachsehen). Das macht die Beziehung zwischen Mensch und Tier oftmals einfacher und angenehmer als die zwischenmenschliche.

#### 4. Pferde als Coaches für Manager?

Wer etwas über sein emotionales Innenleben erfahren möchte, dem sei Kontakt zu Pferden ans Herz gelegt. Kaum ein Tier reagiert so sensibel auf unser Innenleben und spiegelt es uns 1:1 wider. So dick kann die Maske gar nicht sein, die wir uns als Tarnung oder Schutz angeeignet haben, die Tiere schauen problemlos dahinter und erkennen unser wahres Ich.

Mittlerweile sehr beliebt: Führungskräftesemiare mit Pferden – für diejenigen, die so mutig sind, ihre Charaktereigenschaften reflektieren zu wollen. Hat man natürliche Autorität in sich, dass das Herdentier Pferd einem Vertrauen entgegenbringt? Interessant, was man über sich selbst erfährt, wenn man die ungeschönte Reaktion eines Tieres auf das eigene Verhalten erlebt. Und wie viel sich am Gegenüber verändern kann, wenn man bereit ist, etwas an sich zu verändern. Wäre es nicht schön, wenn sich Jeder bewusst ist, dass es nicht um schöne Worte geht, sondern authentisches Handeln wichtig ist und Kommunikation auf vielen Wegen funktioniert - von Pferden können wir es (wieder) lernen.





gesammelt, um Hexen und Geister abzuwehren und um das Haus vor Blitzschlag zu schützen. Einer Legende nach bildete sich die Pflanze aus dem Blut Johannes des Täufers, daher der Name Johanniskraut. Da beim Zerreiben der Blüten roter Saft austritt, der die Haut blutrot färbt, wurde die Pflanze gerne mit dem Glauben an Wunder in Verbindung gebracht.

Johanniskraut ist eine mehriährige, krautige Pflanze, die etwa 60 - 80 cm hoch wird. Sie bildet stark verzweigte Wurzelkriechsprosse und eine spindelförmige, bis zu 50 cm tiefe Wurzel. Der aufrechte Stängel ist zweikantig und innen markig ausgefüllt. Die gegenständig angeordneten Laubblätter sind oval-eiförmig bis zu 3,5 cm lang und mit schwarzen Drüsen punktiert, den Öldrüsen. Die Blütenstände sind goldgelb und mit vielen Blüten besetzt. Deutlich zu sehen sind fünf Kronblätter, die einem Windrad ähneln und zahlreiche lange Staubblätter. Die Frucht besteht aus einer schmal-eiförmigen, gerieften dreifächrigen Spaltkapsel, Die enthaltenen Samen sind etwa 1 Millimeter lang und gebogen.

# Arzneipflanzenportrait: Echtes Johanniskraut

Das Echte Johanniskraut, Hypericum perforatum, ist in Europa, Westasien und Nordafrika heimisch. Man findet es in tiefen bis mittleren Höhenlagen. Dort wächst es verbreitet an Waldrändern, Wegen und Böschungen. Es gehört zur Familie der Hypericaceae, Hartheugewächse.

Seit 2000 Jahren ist seine heilende Wirkung bekannt. Zur Sommersonnenwende hat das Johanniskraut seine Hauptblütezeit. Im Mittelalter wurde es in der Johannisnacht ( 24. Juni ) 5,00€

Probieren Sie unseren Dr. Podszus beruhigenden Tee zum Entspannen! Mit Melisse, Lavendel, Hibiskus und Johanniskraut.



Zur Verwendung als Heilpflanze wird das Johanniskraut landwirtschaftlich angebaut. Geerntet wird ein bis zweimal jährlich . Dabei werden die Knospen. Blüten und Zweigspitzen zur Blütezeit geerntet. Anschließend werden die Pflanzen schonend getrocknet. Die getrockneten und zerkleinerten Pflanzenteile werden mithilfe eines Lösungsmittels extrahiert. Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Johanniskraut sind Hypericin. Flavonoide. Gerbstoffe Hyperforin. und ätherisches Öl. Die Wirkung ist antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend.

Hypericum perforatum wird als pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von leichten bis mittelstarken depressiven Verstimmungen und nervöser Unruhe eingesetzt. Die Anwendung oder auch erfolgt als Monopräparat Kombination mit anderen beruhigenden Pflanzen. Johanniskraut-Arzneimittel sind im Allgemeinen gut verträglich, selten kommt es zu Magen-Darm-Beschwerden, allergischen Reaktionen Phytosensibilisierung der Haut. Allerdings gibt es zahlreiche Wechselwirkungen mit anderen

Wirkstoffen, z.B. Antibiotika, Antidepressiva und der Anti-Baby-Pille, die man bei der Einnahme beachten sollte.

Mit einer Teezubereitung wird die wirksame Dosis zur Behandlung von Depressionen nicht erreicht, er hat dann lediglich eine beruhigende Wirkung.

Äußerlich werden ölige Zubereitungen angewendet. Johanniskrautöl (Rotöl) wird aus frischen Blüten hergestellt, die mit Oliven- oder Sonnenblumenöl übergossen, gelegentlich kräftig geschüttelt und in der Sonne für mehrere Wochen extrahiert werden. Es eignet sich zur Behandlung von kleinen Wunden oder bei Muskelschmerzen und Sonnenbrand.



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



Probieren Sie unsere Unden Wirkstoffen! Neilenden Wirkstoffen!



# Pickelchen, Rötung und Juckreiz?!

Dermatitis im Gesicht aufgrund der Maske?!

- Pflegt den äußeren Intimbereich bei Reizzuständen, Brennen und Juckreiz
- Pflanzliche Inhaltstoffe
- Grapefruitkernextrakt als antivirale, antibakterielle und fungizide Komponente enthalten
- Stärkt das Gleichgewicht der Hautbarriere
- Bei Ausschlägen jeder Art anwendbar
- Bei empfindlicher Haut
- Auch bei "Masken-Dermatitis" geeignet



je Tube 14,85€





## Dr. Podszus pflegende Handcreme

5,00€



Die Handcreme wurde speziell entwickelt für Ihre trockenen und spröden Hände. Mit ihrem angenehmen Duft nach Orangenblüte und einer dezenten Kokos-Note ist sie nicht nur eine Wohltat für Ihre Haut, sondern auch für ihre Nase. Sie zieht schnell ein und macht spröde Hände wieder seidenweich...

#### **Impressum**

Dr. Kerstin Podszus e.K.

Berufsbezeichnung: Anothekerin

Deutschland Annrobation erworben in

Handelsregister:

USt-IdNr.:

Zuständige Apothekerkammer:

Berufshaftpflichtversicherung:

DE 213069731

Landesapothekerkammer Hessen Körperschaft des öffentlichen Rechts

Kuhwaldstr. 46

60486 Frankfurt am Main

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

Aufsichtsbehörde: Regierungspräsidium Darmstadt

Luisenplatz 2 64283 Darmstadt Tel.: 06151120