Ausgabe 5/2022

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft

Goldener Herbst:

Des Jahres schönstes farbiges Lächeln!

Das sind wir

Lieferantin Margit Schmeling-Eiser

Chefins Tipp

Venen-Schwäche

Tier-Apotheke

Juckreiz und Haarlinge

Arznei-Pflanze

Im Portrait: Brennnessel

Unsere Website nun auch als Web App auf Ihrem Smartphone!

Hier geht es zu unserer Website!

www.mohren-apotheke-friedberg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Rekordsommer liegt in diesem Jahr hinter uns. Im Jahr der Jahrhundertdürre gab es sehr viel Wärme und kaum Regen. Der Sommer 2022 könnte der heißeste, trockenste und sonnigste seit Beginn der Aufzeichnungen sein. Die Folgen für die Natur sind schon jetzt gravierend.

Ein weiteres Thema hat uns alle beschäftigt – die Corona-Sommerwelle. Anfangs des Jahres hofften viele noch auf einen unbeschwerten Sommerurlaub. Doch spätestens nach dem Aufkommen von Omikron BA.5 und den damit einhergehenden steigenden Inzidenzen wurde klar, dass uns die Corona-Sommerwelle auch in den Urlaub 2022 begleitet. Ich hoffe Sie konnten nichts desto trotz ein paar unbeschwerte Stunden in diesem Sommer genießen.

In unserer Rubrik „Das sind wir“ stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe Margit Schmeling-Eiser vor. Sie unterstützt ihre männlichen Kollegen tatkräftig im Lieferdienst für die Apotheke seit Juli diesen Jahres. Unser besonderer Service für Sie: sollten Sie Ihre Medikamente nicht selbst abholen können, bringen wir sie selbstverständlich zu Ihnen nach Hause.

Unser Lieferdienst ist für Sie gratis!

Bis zu 90 Prozent der Bevölkerung weisen zumindest geringe Veränderungen der Beinvenen auf. Lesen Sie in dieser Ausgabe was Sie bei Venenschwäche selbst tun können.

Darüber hinaus informieren wir Sie zum Thema „Herbst-Gras-Milben beim Hund“. Kennen Sie das auch: Der Hund kratzt sich die Seele aus dem Leib, aber Flöhe sind es nicht…?

Eine Superpflanze wächst direkt bei uns vor der Haustür – die Brennnessel. Als wahres Wunderwerk der Natur zeichnet sich die Brennnessel jedoch nicht nur durch einen immensen Gehalt an toxischen, sondern auch an nährenden und therapeutisch nutzbaren Inhaltsstoffen aus. Aus diesem Grund wurde sie auch zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt.

Kennen Sie schon unsere Wunderwaffe gegen Herpes? Bläschen auf den Lippen: was nun? Ganz einfach: Niendorfs Herpinator. Die Produktformel enthält hochwertige ätherische Öle, die gegen die ersten Anzeichen von Lippenherpes wirken, die Wundheilung fördern und auch bestehenden Herpes schneller abheilen lassen können.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Das sind wir:

Lieferantin

Margit Schmeling-Eiser

Unsere weibliche Verstärkung im Lieferservic-Team ist Margit Schmeling-Eiser. Diese möchten wir Ihnen gerne vorstellen und wünschen viel Spaß beim kennenlernen unserer lieben Kollegin. Vielleicht benötigen Sie auch einmal Medikamente und schaffen es nicht in die Apotheke? Kein Problem wir liefern gerne – und sogar kostenfrei.

Wer bist Du?

Ich komme ursprünglich aus Nürnberg, bin aber seit 30 Jahren Friedbergerin und wohne in Dorheim. Mein gelernter Beruf ist Verwaltungs-Angestellte. Ursprünglich in Nürnberg, dann Frankfurt und schließlich war ich in Friedberg tätig. Unterwegs für die Apotheke bin ich erst seit kurzen. Dabei fahre ich zwei Tage in der Woche die Medikamente aus.

Was machst Du gerne?

Ich glaube ich bin ein ziemlich geselliger Mensch. Ich bin gerne in der Natur unterwegs, bin gerne auf Reisen und liebe es, im eigenen Garten zu arbeiten und schließlich auch zu ernten. Ich kann mich unheimlich an Blumen erfreuen und mag es auch mal zu relaxen. Neben meiner Familie treffe ich mich gerne mit Freunden und meinen Nachbarn, die mittlerweile auch Freunde geworden sind.

Lieblings#

- Deutschland, Namibia und Österreich
- Fränkisch-bayrische Küche, österreichisch, italienisch und asiatisch
- Farben: fast alle, außer rot und grün

Wenn ich einen Wunsch frei hätte:

Dass die Menschheit nicht nur aus Egoisten besteht, sondern ein friedliches Miteinander möglich ist!

Warum bist Du in die Apotheke gekommen?

Purer Zufall! Ich habe bei einem Freund ein „Dorheimer Schwätzchen“ gehalten und den Wunsch geäußert, mal für eine Apotheke Medikamente auszufahren. Der jetzige Kollege hat es weitergegeben und schon war ich Teil des Lieferanten-Teams!

Was machst Du so in der Apotheke?

Ich liefere Ihnen zweimal in der Woche die Medikamente aus.

Ich bin gerne mit Menschen zusammen und fahre gerne Auto. Den Menschen helfen zu können, ist ein großes Bedürfnis. Man erfährt so viel Freude und Dankbarkeit, dass es einem das eigene – gute – Leben wieder richtig bewusst macht.

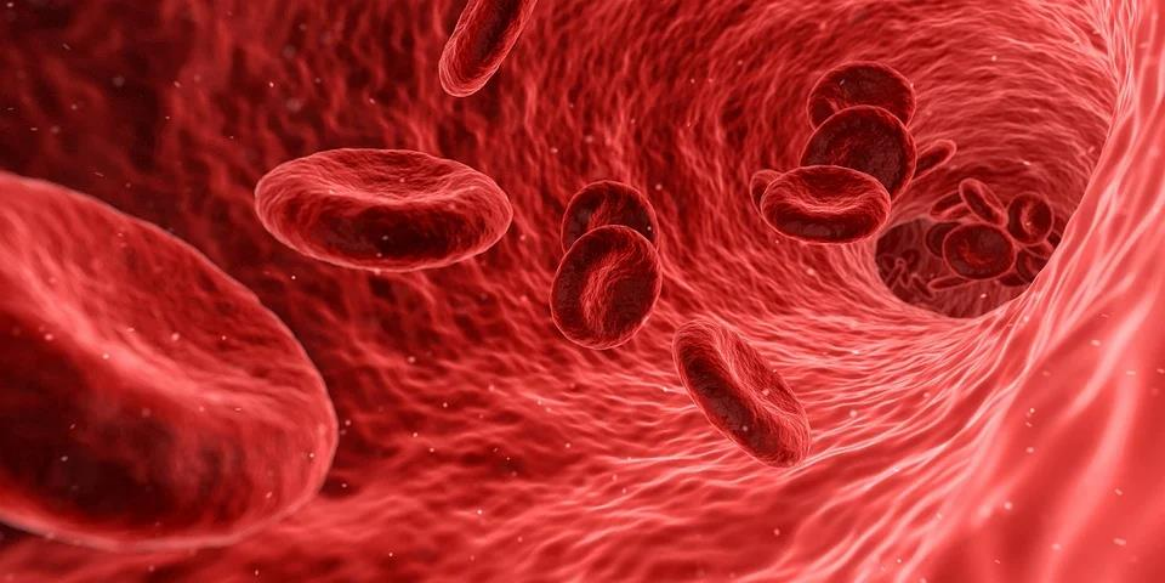
Das gesamte Apotheken-Team und Frau Dr. Podszus haben mich liebevoll empfangen (und überrascht). Auch die Fahrer-Kollegen haben mich so aufgenommen! Deshalb bin ich froh, für so eine tolle Gemeinschaft arbeiten zu dürfen und freue mich, hoffentlich noch lange dabei zu sein!

Getreu nach unserem Motto:

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.
Gemeinsam für Sie!

Mein persönlicher Tipp für Sie!

Leben und leben lassen – mit Respekt und Toleranz. Auch ein Lächeln kann viel verändern! ☺



Venenschwäche

Schwere Beine, Besenreiser, Krampfadern — Venenprobleme sind häufig.

Einzeln oder kombiniert können orale Venenmittel, Kompressionsbehandlungen und physikalische Maßnahmen die Beschwerden lindern.

Bis zu 90 Prozent der Bevölkerung weisen zumindest geringe Veränderungen der Beinvenen auf. Zwar nimmt die Häufigkeit mit dem Alter zu, doch können sie bereits in jungen Jahren entstehen. Eine genetische Disposition, Übergewicht sowie eine anhaltend stehende oder sitzende Tätigkeit gehören zu den Risikofaktoren. Geben mit der Zeit die Venenwände nach, können die Venenklappen den Rückstrom des venösen Blutes von der Peripherie zurück zum Herzen nicht mehr wie vorgesehen unterstützen. Besenreiser und schwere, geschwollene Beine gehören zu den häufigsten Symptomen, aber auch Juckreiz, Schmerzen und nächtliche Wadenkrämpfe können vorkommen.

Innerlich anwendbare Venentherapeutika, äußerlich anwendbare Unterstützungsmaßnahmen für die Venen und physikalische Therapien können – einzeln oder in Kombination – durch Krampfadern verursachte Beschwerden lindern, wenn sie konsequent eingesetzt werden. Dabei besteht keine »Konkurrenz« unter den verschiedenen Therapieoptionen. In Kombination scheint eine synergistische Verstärkung der Effekte möglich. Eines können sie allerdings nicht: eine Veneninsuffizienz heilen, denn die Gefäßveränderungen sind irreversibel.

Diese Phytos empfiehlt die Leitlinie

Die Extrakte aus rotem Weinlaub oder Rosskastanienextrakt und das aus dem Japanischen Schnurbaum partialsynthetisch gewonnene Oxerutin bewirken laut S2k-Leitlinie »Diagnostik und Therapie der Varikose« sowohl eine signifikante Rückbildung von Ödemen als auch eine Linderung von Schmerzen sowie von Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen. Ihre Inhaltsstoffe wirken antientzündlich und normalisieren die Permeabilität venöser Gefäße. Grundsätzlich gilt: Unabhängig vom gewählten Arzneimittel ist für den vollen Effekt eine regelmäßige Einnahme über mindestens zwei bis vier Wochen erforderlich.

Druck von außen

Eine Empfehlung spricht die Leitlinie auch für die Kompressionstherapie aus, die unter anderem Stütz- oder Kompressionsstrümpfen einsetzt. Stützstrümpfe üben eine geringere Kompressionswirkung aus und sind in erster Linie für Gesunde gedacht, die ihre Venen – etwa weil sie lange sitzen oder stehen müssen – unterstützen möchten. Sie eignen sich auch auf Reisen. Kompressionsstrümpfe üben – je nach Kompressionsklasse – einen stärkeren Druck aus und haben einen definierten Druckverlauf, der von unten nach oben abnimmt. Sowohl Stütz- als auch Kompressionsstrümpfe entfalten ihre Wirkung in Bewegung.

Laut Leitlinie sollten alle Patienten mit venösen Beschwerden eine Kompressionstherapie erhalten. Für den Nutzen der Behandlung gibt es eine gute Datenlage, nicht jedoch zu der Frage, ob sie auch eine Verschlimmerung verhindern kann. Bei vielen Menschen haben Stütz- und Kompressionsstrümpfe allerdings immer noch einen schlechten Ruf. Zu Unrecht, denn diese gibt es heute in modischen Farben und hautfreundlichen Materialien.

Physikalische Therapien

Sowohl bei leichten als auch bei ausgeprägten Beschwerden bilden außerdem regelmäßig angewendete physikalische Maßnahmen eine wichtige Option. Dazu gehören die Hydrotherapie nach Kneipp (kalte Güsse, Wassertreten) zur Anregung der Blutzirkulation, Venengymnastik zur Aktivierung der Muskelpumpe, Ausdauersport (Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen), aber auch das Hochlagern der Beine.

Grenzen der Selbstmedikation: Bei ausgeprägten Ödemen oder venösen Stauungen, starken Hautveränderungen, Unterschenkelgeschwüren, starken oder chronischen Schmerzen sollte ein Arztbesuch erfolgen.

Herbstgrasmilben beim Hund

Herbstgrasmilben sind für den Hund ein leidiges Thema: Die Larven der weltweit verbreiteten Parasiten befallen vor allem die Füße ihrer Wirte und führen dort zu Hautirritationen verschiedenen Ausmaßes. Wie stark ein Tier befallen wird und wie empfindlich es reagiert, ist individuell unterschiedlich.

Erst gestern noch einen schönen Herbstspaziergang durch Wald und Wiesen gemacht und heute beginnt der Hund sich plötzlich, seine Pfoten zu beknabbern, sich im Kopfbereich zu kratzen oder unruhig an Gegenständen zu reiben?

Dann hat er möglicherweise Grasmilben, genauer gesagt die **Larven der Milbe, von dem Ausflug** mitgebracht.

Der Hund kratzt sich die Seele aus dem Leib. Flöhe sind das nicht. Läuse auch nicht. Des Rätsels Lösung: Grasmilben – oder Herbstmilbe, Herbstgrasmilbe, Erntemilbe, Herbstlaus wie die kleinen Plagegeister auch genannt werden.

„Klein“ ist hier das Stichwort. Denn die Parasiten sind klitzeklein, sprich nur 0,2 bis 0,3 Millimeter groß. Man muss deshalb schon sehr genau hinschauen, ihre leuchtend-orangerote Farbe verrät sie dann doch.

Vorsicht, bissig!

Bissig sind übrigens nur die Larven, die ausgewachsenen Grasmilben sind Vegetarier. Die Milbenlarven bohren sich mit ihren Mundwerkzeugen in die oberste Hautschicht des Hundes und injizieren dort ihren Speichel. Der Grund: Sie haben es auf den Zellsaft und die Lymphflüssigkeit abgesehen, die sie jetzt gierig aufsaugen. Danach beginnt das große Kratzen und Schlecken. Der Juckreiz ist oft so stark, dass der Hund einfach nicht damit aufhören kann. Mögliche Folgen: kahle Stellen, Verkrustungen und Entzündungen. Gerade Letztere können schnell gefährlich werden.

Auf Streifzug

Die Milbenlarven haben übrigens die gleiche Technik wie Zecken. Läuft der Hund durch eine Wiese, streift er im Vorbeigehen die Larven vom Grashalm. Dann suchen sich die Plagegeister erstmal eine gemütliche Stelle, wo sie sich die nächsten drei, vier Tage ordentlich „volllaufen“ lassen. Beliebt sind Kopf, Ohren, Beine, Bauch und Pfoten. Nach ihrem Kurzaufenthalt ist die Larve zur Grasmilbe herangewachsen und fällt wieder vom Hund ab.

Blutsaugerzeit ist von Mai bis Oktober. Hochsaison ist im Sommer, wenn’s so richtig schön trocken und warm ist. Als Spätaufsteher sind die Larven vorwiegend am Nachmittag bei Temperaturen über 16 Grad aktiv. Bevorzugtes Jagdgebiet: Wiesen mit hohem Gras.

Wie können wir unserem Hund helfen?

Vorbeugend: Canizeck plus

Die enthaltenen Blätter der Zistrose bewirken, dass der Hund für Parasiten wie Milben, Zecken und Mücken unattraktiv wird.

Behandlung: Bio-Insect-Shocker

Dieses sogenannte Repellent auf biologischer Basis vertreibt alle Parasiten gleich nach der ersten Anwendung

Juckreiz stillen: Petvital Dermliquid

Diese Kombination aus essentiellen Hautwirkstoffen schafft sofortige Linderung.

Apotheken-Hündin Lucy in Aktion… Manchmal hilft bei Juckreiz einfach nur noch ein kühles Bad!

Canizeck Tabletten zum Eingeben

9,90€

90g

Vorbeugend

Umgebungs-spray und zur Anwendung am Tier

12,90€

250ml

Behandlung

Derm-Liquid zum Juckreiz-Stillen

15,00€

25ml

Juckreiz stillen

Die Brennnessel – Superpflanze vor der Haustür

Passionierte Gärtner halten sie für Unkraut, das man bekämpfen und vernichten muss. Ein fataler Irrtum, denn die Brennnessel ist nicht nur vielseitig nutzbar. Als bewährtes Mittel der Volksmedizin bietet die Brennnessel zahlreiche Anregungen für die tiefergehende Erforschung moderner anwendungsorientierter Arzneistoff-Entwicklungen.

Warum brennt die Brennnessel?

Die Brennnessel hinterlässt nach Berührung mit den Blättern ein unangenehmes, brennendes Gefühl auf der Haut. Im schlimmsten Fall führt der Kontakt mit der Pflanze zu Quaddeln und Schwellungen. Aber warum ist das eigentlich so? Die Hautreaktionen sind den mit Kieselsäure angereicherten Brennhaaren zu verdanken. Bei Berührung mit der Haut geben die Haare eine Mischung aus Histaminen, Ameisensäure und Acetylcholin frei. So schützt sich die Brennnessel vor ihren Fressfeinden. Da fast alle Brennhaare nach oben gerichtet sind, lassen sich Brennnesseln mithilfe einer Überstreichung von unten nach oben aber relativ gefahrlos anfassen.

Als wahres Wunderwerk der Natur zeichnet sich die Brennnessel jedoch nicht nur durch einen immensen Gehalt an toxischen, sondern auch an nährenden und therapeutisch nutzbaren Inhaltsstoffen aus.

Daher wurde das „zwar unbeliebte, doch gleichermaßen zutiefst einheimische“ Kraut, genauer: die Große Brennnessel (Urtica dioica) aus der Gattung der Brennnesseln in der Familie der Brennnesselgewächse mit zahlreichen Arten, zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt. Zum nun 20. Mal in Folge hat eine Jury aus Experten der Naturheilkunde des Naturheilvereins Theophrastus eine Heilpflanze des Jahres gewählt.

Bei Rheuma, Blasen- und Prostataproblemen

Bereits der Arzt und Naturphilosoph Paracelsus (1493-1494) hat vor 500 Jahren die Heilkraft der Brennnessel bei Gelenkschmerzen beschrieben. So ist bekannt, dass Brennnesselkrautextrakte und hier speziell die in ihnen enthaltenen Polyphenole unter anderem das Enzym Cyclooxygenase hemmen und somit einen entscheidenden Einfluss auf die Entzündungskaskade im menschlichen Körper nehmen können. Auch die Freisetzung entzündungsfördernder Stoffe wird unterdrückt. Da Brennnesselkraut auch harntreibend wirkt, hat es sich zudem zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege bewährt. Last but not least sind durch Inhaltsstoffe wie Lektine und Sitosterol positive Effekte bei Störungen der Blasenentleerung im Rahmen der Benignen Prostatahyperplasie (BPH) zu verzeichnen. Alles in allem ist die Studienlage zu Brennnesselextrakten zwar (noch) eng bemessen; doch sind bereits zahlreiche Wirksamkeitsnachweise gegeben. In der Volksmedizin, existieren weitere Anwendungs- und Einsatzgebiete, deren Relevanz es sinnvoll erscheinen lässt, ihnen wissenschaftlich nachzugehen.

Antioxidativ, entzündungshemmend und adaptogen

Die Brennnessel ist nicht nur medizinisch und (alternativ)therapeutisch von Bedeutung. Außergewöhnlich reich an Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Eiweißen ist sie zudem eine „wahre Nähr- und Vitalstoffbombe“ und daher als Bestandteil sowohl in Tees und Brennnesselspinat als auch in Pürees, Pestos, Suppen, Salat, Saucen oder Brennnesselkäse empfehlenswert, hat die Rheumaliga Schweiz in einem Statement Mitte des Jahres 2021 hervorgehoben.

Für Veganer und Vegetarier ist die Brennessel eigentlich unverzichtbar Sie enthält 6x so viel Vitamin C wie Zitronen und 5x so viel Protein wie eine Avocado. Sie hat den halben Proteingehalt von Fleisch, aber doppelt so viel Eisen.

Beim Ernten für Tee und Pesto werden nur die oberen jungen Blätter genommen.

Bei der Fülle und Breite der Inhaltsstoffe der Brennnessel, so die Rheumaliga, sei es nicht verwunderlich, dass Ernährungs-Experten diese als „Star“ auch unter den adaptogenen Pflanzen bezeichnen, zu denen bislang vorrangig exotische Repräsentanten wie der Amlabaum, Curcuma, Ginseng, Ingwer, Jiaogulan, der Reishi-Pilz, Rosenwurz oder die Taigawurzel zählen.

Adaptogen (adaptare; lat.: anpassen) werden in Pflanzen, Kräutern und Pilzen vorkommende Wirkstoffverbindungen genannt, die den menschlichen Organismus mittels Regulation von Schlüsselmediatoren der Stressantwort gegen körperliche und mentale Überforderung schützen.

Besondere Rezepte zum selber machen ☺

1.Brennnessel Chips: **Frische Brennnesselblätter in einer Pfanne mit heißem Olivenöl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.**

2. Pesto: **1 Müslischale voll frischer Brennnesselblätter, 1große Knoblauchzehe, 30g Walnüsse, 20g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne, 1 Schuss Balsamico Essig, Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Salz**

Knoblauch, Walnüsse und Kerne in der Pfanne anrösten.

Danach alle Zutaten pürieren und genießen.

3. Gerösteter Brennesselsamen:
Brennnesselsamen (Erntezeit September/Oktober) frisch in der Pfanne anrösten oder trocknen lassen und über Salate, Müsli oder über jedes andere Essen streuen. Die Samen enthalten viel Eisen, Eiweiß und Phytohormone und beugen so Prostatabeschwerden vor.

Starkes Duo bei den ersten Anzeichen von Herpes!

Wir empfehlen eine Kombination aus innerlicher und äußerlicher Anwendung. Stärken Sie von innen die Abwehr des Körpers und bekämpfen Sie die Herpes-Erkrankung von außen.

Niendorfs Herpinator

11,90€

Die Produktformel enthält hochwertige ätherische Öle, die gegen die ersten Anzeichen von Lippenherpes wirken, die Wundheilung fördern und auch bestehenden Herpes schneller abheilen lassen können.

+

Herpimmun Kapseln von Naturafit

10,95€

Naturafit *HERPIMMUN* ist eine hochwertige Nährstoff-kombination aus der essenziellen Aminosäure L-Lysin und dem essentiellen Spurenelement Zink.

Darm-Gesundheit im September und Oktober:

Drei starke Helfer für Ihre Darmgesundheit!

Colitolerance – bei Reizdarm-Syndrom
Symbiotic – Aufbau der Darmflora
Cleaner in – bei unregelmäßiger Verdauung

Fragen Sie nach:
Wir helfen gerne weiter.

Bei Reizdarm
22,30€

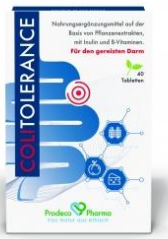
18,80€ *Leichtes Abführmittel*

18,50€ *Aufbau der Darmflora*

Pflanzlich Magen-

Versuchen Sie auch mal die pflanzliche Seite! Meist weniger Nebenwirkungen, aber kraftvolle Wirkungen aus der Natur!

In unserer neuen Kategorie „PFLANZLICH VS. CHEMISCH“ möchten wir Ihnen unterschiedliche Produkte jeweils in der pflanzlichen und chemischen Variante vorstellen.



24,20€

Reizdarm

13,80€

Durchfall

18,50€

Darm-Bakterien

11,40€

Übelkeit

9,90€

Sodbrennen

Darm Chemisch

Der Schwerpunkt liegt diesmal auf Magen- und Darm-Problemen. Für diese Probleme haben wir aus beiden Kategorien eine Auswahl für Sie bereitgestellt.
Fragen Sie uns!

Chemie muss nicht immer schlecht sein! Seit Jahren profitieren wir von der pharmazeutischen Entwicklung. Ängste vor „der Chemie“ sind meist unbegründet!

11,65€

Reizdarm

9,40€

Durchfall

Darm-Aufbau

9,70€

7,10€

Sodbrennen

8,70€

Übelkeit

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