Ausgabe 5/2023

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft

Herbstwetter: Decke, Buch und heißer Tee.

Das sind wir

Apothekerin Beate Ruppert

Chefins Tipp

Stoffwechsel: Die Schilddrüse

Tier-Apotheke

Kreuzbandriss beim Hund

Arznei-Pflanze

Im Portrait: Ashwaganda

Notieren Sie sich gleich die kommenden Termine!

Nach den vergangenen Events mit Jule Heck, die großen Anklang fanden möchten wir Sie auf die folgenden Krimilesungen aufmerksam machen:

26.10.23 – ab 19:00 Uhr

08.11.23 – ab 19:00 Uhr

22.11.23 – ab 19:00 Uhr

Liebe Leserinnen und Leser,

sind Sie schon im Herbst angekommen? So viel Freudiges ist jetzt im Herbst zu tun: ernten, Dinge einlagern, Hausputz erledigen und noch einiges schönes mehr! Eine aufregende Zeit, weil vieles auf einmal erledigt werden möchte, aber darum kommt ja dann "die ruhigere Zeit"! Wenn wir diesen Zeitunterscheid jetzt vergessen wahrzunehmen, dann wird statt einer entspannten Zeit eine Zeit mit wenig Ruhe und Entspannung auf uns zukommen. So auch, wenn wir es versäumen, die Erntezeit - auch die Erntezeit für uns selber - auszukosten als unser persönliches, inneres Erntedankfest! Es ist die Zeit der Fülle und Ernte, und somit auch der Dankbarkeit und Wertschätzung.

Der Sommer und der Winter sind in Gegensätzen sozusagen Monate der Erwartung nach Ruhe und Erholung. Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, wo Pflanzen aufblühen und der Herbst dann symbolisiert das Ernten, um Dinge zu Ende zu bringen, diese zu ordnen und zu sortieren und sie somit für die ruhige Jahreszeit herzurichten.

In dieser Ausgabe freue ich mich sehr Ihnen meine rechte Hand die Apothekerin Beate Ruppert näher vorzustellen. Wir kennen uns seit über 30 Jahren, hatten uns damals im Studium in Marburg kennen gelernt und die Freundschaft über die vielen Jahre gehalten. Seit dem Jahr 2020 gehört sie nun fest zum Team. Sie ist mit ihrem Fachwissen und ihrem unendlichem Einfühlungsvermögen aus meiner Apotheke nicht mehr weg zu denken.

Das Multitalent Schilddrüse beeinflusst mit seinen Hormonen fast den ganzen Organismus. Lesen Sie wie wichtig dieses kleine Organ für Ihren Körper ist.

Im Frühjahr ist bei meiner Lucy leider das Kreuzband gerissen, obwohl wir gehofft hatten das entzündete Knie so in den Griff zu bekommen. Schnell war klar, dass wir an einer Operation nicht vorbei kommen. Nach der TPLO Methode wurde eine chirurgische Anpassung der Gelenkfläche des Schienbeinknochens vorgenommen.

Ashwagandha-Extrakt, auch als Indischer Ginseng, Schlafbeere oder Winterkirsche bekannt, hat eine lange ayurvedische Tradition. Erfahren Sie hier was diese bedeutsame Heilpflanze ausmacht. Unsere Pflanzenexpertin Petra Walz hat für Sie alles Interessante zusammengestellt.
Viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Das sind wir:

Apothekerin

Beate Ruppert

Unsere Apothekerin Beate Ruppert zählt zu den „neuesten“ Mitarbeitern unseres Apothekenteams. Bekannt sind ihre Kräuterführungen durch die Wetterau. Hier ein paar interessante Informationen über unsere Kräuterhexe!

Wer bist Du?

Ich bin Beate, Apothekerin seit 1996. Ich wohne in Wetzlar, bin Mutter von drei erwachsenen Kindern. Zur Familie gehört auch unser Hund Theo, ein Tierschutzhund aus Kreta, der auch des Öfteren in der Apotheke anzutreffen ist.

Lieblings#

- Holland
- vegetarische Küche
- bunt

Was machst Du gerne?

Ich liebe meinen wilden Garten und beschäftige mich gerne mit Kräutern und stelle aus diesen Salben, Tinkturen und Tees her. Ich reise gerne, besonders mit Wohnmobil und Hund.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte:

Mehr Zeit! Davon haben wir viel zu wenig auf dieser Erde.

Warum bist Du in die Apotheke gekommen?

Die Chefin und ich haben zusammen in Marburg studiert und wie hielten seitdem Kontakt. Nach über 18 Jahren in einer Wetzlarer Apotheke hatte ich den Wunsch nach Veränderung. Eigentlich sollte ich nur als Schwangerschaftsvertretung bleiben, dann hat mir die Arbeit mit dem Team und in dieser wunderschönen alten Apotheke so gut gefallen, dass ich geblieben bin.

Was machst Du so in der Apotheke?

Als Apothekerin vertrete ich die Chefin.

Ich berate gerne mit viel Herzblut unsere Kunden, besonders gerne mit pflanzlichen Medikamenten, Homöopathie und Schüssler Salzen. Außerdem helfe ich gerne unsere Kunden bei Fragen zur Pflege und Inkontinenz. Ich plane mit viel Spaß Events wie Kräuterführungen, auch mit verschiedenen Themen, Aktionen an unserem Kräuterbeet und Krimi Lesungen .

Mein persönlicher Tipp für Sie!

Gehen Sie raus in den Wald , in die Natur. Es vermindert unseren Stress und erdet uns. Lernen Sie unsere heimischen Kräuter kennen und nutzen Sie diese.

Beate Ruppert als „Kräuterhexe“!

Krimi-Fortsetzungsroman Teil 5 / 6:

Die geheimnisvollen Tiefen der Apothekaria

von Autorin Jule Heck

Beate schaute sich um. Rechts neben der Treppe befand sich eine Falltür im Boden. Sie öffnete sie und stieß Sina hindurch. Sina taumelte mit einem klagenden Stöhnen eine Holztreppe hinunter. Beate folgte ihr und zog die Falltür schnell hinter sich zu. Hier unten war es stockdunkel. Beate stolperte vorwärts, ohne zu wissen, wohin sie die Treppe in der Finsternis führte. Sie holte ihr Handy aus der Tasche ihres ehemals weißen Apothekermantels und schaltete die Taschenlampe ein. Sie blickte sich um. Die Wände bestanden hier aus Holzbalken, dazwischen Sandstein, Lehm und anderem Füllmaterial, die Decke war niedrig, so dass die beiden Frauen gerade noch aufrecht stehen konnten. Der Keller musste mehrere hunderte von Jahren alt sein. Sie sah an den Seitenwänden Regale, auf denen Konserven und Getränke standen. Eine Schütte mit Kartoffeln und ein Korb mit Äpfeln waren ebenfalls vorhanden. Unter den Regalen lagen Säcke. Der Keller wurde vermutlich von der Bande als Kühl- und Lagerraum genutzt, so wie man es früher auch getan hatte.

Sie hörten die Männer die Treppe herunterpoltern und in den großen Saal rennen. Es folgte wütendes Geschrei. Dann kamen die Männer zurück. Schritte näheren sich der Falltür.

„Geh unter die Treppe“, zischte Beate. Sie nahm mehrere der Säcke auf, setzte sich neben Sina unter die Holzböden und bedeckte sich und die Praktikantin mit den Säcken. Die Taschenlampe erlosch. Die Falltür wurde geöffnet. Ein Lichtstrahl erhellte den Raum. „Hier sind sie auch nicht“, schrie einer. Die Falltür knallte mit einem Schlag zu.

„Die haben uns nicht gesehen“, schluchzte Sina. „Aber raus kommen wir hier jetzt auch nicht mehr.“ „Die Säcke haben uns geschützt“, antwortete Beate. Zu mehr war sie nicht fähig, Angst schnürte ihr die Kehle zu.

„Was sollen wir denn jetzt machen?“, Sina fing an zu weinen. „Wir müssen jetzt abwarten, bis die Männer wieder verschwinden. Dann versuchen wir die Tür zu öffnen. Wir dürfen uns jetzt nicht verrückt machen und aufgeben“, versuchte Beate die Praktikantin zu beruhigen, obwohl sie selbst vor Angst schlotterte. Aber sie durfte sich nichts anmerken lassen, sie musste stark bleiben. Über ihnen hörten sie die Männer herumlaufen. Es waren Schreie und Poltern zu vernehmen. Möbel wurden gerückt, etwas über den Boden geschleift. Irgendetwas ging da über den Köpfen der beiden vor sich. Die Tür wurde nicht mehr geöffnet.

„Die räumen auf, die wollen wahrscheinlich abhauen“, vermutete Beate. „Dann müssen wir jetzt nur abwarten, bis die weg sind.“ Diese Hoffnung wurde wenig später zunichte gemacht, als irgendetwas auf die Falltür gezogen wurde und diese wahrscheinlich komplett verdeckte. Jetzt saßen sie fest. Die Männer hatten sie nur in dem Glauben gelassen, dass sie die Frauen nicht gesehen hatten, nun verrammelten sie den einzigen Ausweg, der ihnen blieb. Die Drogendealer wollten damit verhindern, dass die beiden entkamen und sich an die Polizei wandten. Die Zeit verrann, der Krach wurde nicht weniger. Beate und Sina legten sich flach auf den Lehmboden, deckten sich mit den Säcken zu. Erschöpft schliefen sie ein.

Kerstin hatte bereits nach einer Stunde, als Beate nicht wieder auftauchte, die Polizeistation im Grünen Weg angerufen und um Hilfe gebeten. Ein Streifenwagen hielt kurz darauf auf dem Elvis-Presley-Platz. Flackerndes Blaulicht erzeugte ein gespenstisches Licht in der Apotheke. Zwei Beamte befragten Kerstin. Obwohl sie innerlich total aufgewühlt war, versuchte Kerstin den Polizisten die Situation ruhig darzustellen. „Ich befürchte, sie stecken in den Tiefen dort unter der Stadt irgendwo fest. Warum sonst sind sie nicht wieder aufgetaucht?“

„Ganz ehrlich, es ist nicht ganz ungefährlich in die Tiefkeller zu gehen. Bis nach dem zweiten Weltkrieg waren sie noch miteinander verbunden. Damals wurden sie als Fluchtmöglichkeit genutzt. Aber danach hat man sie zugeschüttet, sie verfüllt, um zu verhindern, dass sie einstürzen. Vor einigen Jahren ist doch mal ein Haus auf der Kaiserstraße abgerutscht. Sicher können Sie sich noch daran erinnern“, sprach einer der Beamten.

„Natürlich, das war gar nicht so weit entfernt von hier. Aber was sollen wir denn jetzt machen? Jemand muss sie suchen.“

Kerstin machte sich große Sorgen um ihre Mitarbeiterinnen. Lucy hatte die ganze Zeit vor dem Loch gesessen und auf Beates Rückkehr gewartet. Sie war nicht zu bewegen, nach oben in die Apothekenräume zurückzukehren. Ein leises Wimmern war von ihr zu hören. Ihr Hundeherz trauerte um Beate. Für die Hündin war sie ein Familienmitglied, das sie aufrichtig liebte. Warum kam sie denn nicht wieder? In ihren dunklen Knopfaugen schimmerten Tränen.

„Ich schlage vor, wir holen den Denkmalschützer vom Museum. Der kann uns vielleicht anhand von Kartenmaterial etwas zu dem Tunnelsystem sagen. Und natürlich die Feuerwehr. Die Polizei wird sich um die umliegenden Häuser kümmern, Nachbarn befragen, die Keller aufsuchen und die Augen offenhalten. Außerdem sollte ein Arzt mitkommen. Da unten ist zwar kein Sauerstoffmangel, doch es könnte ziemlich kühl und feucht, wahrscheinlich auch schimmelig sein. Von Mäusen und Ratten will ich gar nicht reden“, sagte der andere Polizist. Kerstin schauderte es. Sofort setzte sich der Polizeiapparat in Gang, alles Nötige wurde veranlasst. Der Denkmalpfleger bestätigte, dass die meisten Tunnel und Keller zugeschüttet wurden, doch er wollte nicht ausschließen, dass es noch Seitengänge bzw. Abzweigungen gab, die bisher unentdeckt geblieben und offen sind. „Das wäre natürlich toll“, meinte der Mann.

Kerstin ging mit ihm in den Tiefkeller. „Lucy“, rief sie, um den Hund vorzuwarnen, „ich komme jetzt wieder runter.“ Doch Lucy war nicht mehr da. „Lucy, mein Schatz, wo bist du denn?“, sie schaute durch die Öffnung, doch Lucy war nicht zu sehen. „Ich befürchte sie ist Beate gefolgt. Hoffentlich verläuft sie sich nicht“, befürchtete Kerstin. Sie wäre am liebsten in den Tunnel gestiegen, doch die Feuerwehrleute hielten sie zurück. „Wir bringen ihnen ihren Schatz zurück“, versprach einer der Feuerwehrmänner, bevor sie sich auf die Suche nach Sina und Beate in das Dunkel auf der anderen Seite begaben.

Stunden vergingen. Die Feuerwehrleute fanden Lucy vor einem Geröllhaufen, der sie daran hinderte, weiter vorzudringen. Sie räumten die Steine weg und suchten weiter. Lucy lief schnüffelnd vor ihnen her. Es war bereits nach zwanzig Uhr, als einem Bewohner in den Straßen der Altstadt auffiel, dass im Nebenhaus ein ständiges Kommen und Gehen herrschte, große Kisten in mehreren Transportern abtransportiert wurden, eine ungewöhnliche Hektik herrschte. Die Männer, die ständig ein- und ausgingen und Sachen schleppten, waren ihm alle unbekannt. Er hatte Angst, dass sie die darüber befindlichen Wohnungen ausräumten. Er rief die Polizei an.

Mit einem Ruck erwachte Beate. Es dauerte eine Weile, bis sie begriff, wo sie sich befand. Es war also kein Traum, was sie erlebt hatte. Sie schaltete wieder die Taschenlampe ein. Sina lag in Fötusstellung zusammengerollt neben ihr. Beate berührte sie sanft an der Schulter. Sie wollte Sina nicht erschrecken. Es dauerte eine Weile, bis Sina zu sich kam und die Augen öffnete. Sie sah Beate mit einem wirren Blick an. „Sind sie endlich fort?“, flüsterte sie. „Ich hoffe es. Es sind Stunden vergangen. Es müsste schon dunkel sein.“ „Ich will jetzt hier raus“, wütend haute Sina auf den Lehmboden.

Fortsetzung folgt…

Taktgeber für den Stoffwechsel – die Schilddrüse 1. Teil

Das Multitalent Schilddrüse beeinflusst mit seinen Hormonen fast den ganzen Organismus. Entsprechend wichtig ist, dass es sich im Gleichgewicht befindet. Sowohl eine Über- als auch Unterfunktion schränken die Lebensqualität ein. Viele Patienten müssen lebenslang Medikamente einnehmen.

Hypothalamus und Hypophyse steuern die Hormonproduktion. Der Hypothalamus schüttet stoßartig das Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) aus. TRH regt die Hypophyse dazu an, das Thyreoidea-stimulierende Hormon (TSH) freizusetzen, das wiederum die Produktion und Freisetzung der Schilddrüsenhormone steigert. Unter dem Einfluss von TSH nimmt die Drüse mehr Iod aus dem Blut auf. Enzyme werden aktiv und stellen aus der Hormonspeicherform Thyreoglobulin und vier Iodatomen Thyroxin (T4) her sowie aus Thyreoglobulin und drei Iodatomen das biologisch wirksamere Triiodthyronin (T3). T3 und T4 gelangen eiweißgebunden über die Blutbahn zu ihren Wirkorten, den übrigen Zellen des Körpers. In die Zellen gelangen sie durch spezifische Transporterproteine.

Ohne Iod geht es nicht

Essenziell für die Produktion von T3 und T4 ist Iod. Der Bedarf an diesem Spurenelement beträgt für einen Erwachsenen gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung etwa 180 bis 200 µg täglich. Normalerweise lässt sich der Bedarf durch die Ernährung und die Verwendung von Iodsalz decken; eine Substitution sollte mit einem Arzt besprochen werden. Symptome wie eine höhere Infektanfälligkeit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit können auf einen Iodmangel und infolgedessen einen Mangel an T3 und T4 hindeuten.

Hyperthyreose: Symptome und wichtige Ursachen

Eine latente Überfunktion (Hyperthyreose) diagnostizieren Ärzte, wenn nur das TSH erniedrigt ist. Bei der manifesten Hyperthyreose sind zusätzlich die Spiegel von Thyroxin und Triiodthyronin erhöht und ihre Effekte machen sich verstärkt bemerkbar. Betroffene fühlen sich unruhig und nervös, bemerken einen Gewichtsverlust bei gesteigertem Appetit, Wärmeintoleranz und verstärktes Schwitzen. Sie können möglicherweise schlecht schlafen, ermüden schnell und nehmen gelegentlich Störungen wie Haarausfall, häufige Darmentleerungen, Muskelschwäche und Kraftlosigkeit wahr.

Als Ursache nehmen Experten einen chronischen Iodmangel an. In Regionen mit schlechter Iodversorgung tritt die Krankheit entsprechend häufiger auf. Zur Diagnose dient eine Schilddrüsenszintigrafie, also ein spezielles bildgebendes Verfahren beim Arzt.

Die zweithäufigste Ursache für eine Schilddrüsen-Überfunktion ist die Autoimmunkrankheit Morbus Basedow. Die meisten Menschen erkranken im mittleren Lebensalter, Frauen sind in der Überzahl. Die Betroffenen bilden Antikörper, die gegen den TSH-Rezeptor gerichtet sind und diesen stimulieren. Faktoren wie Stress, Nikotin oder auch eine übermäßige Einnahme von Iod können zum Ausbruch der Krankheit führen. Klassische Merkmale sind eine Organvergrößerung (Struma), Exophthalmus (»Glupschaugen«) und Tachykardie (Herzrasen). Heute wird die Erkrankung oft so früh diagnostiziert, dass das Organ noch gar nicht vergrößert ist.

Stoffwechsel im Sparmodus

Häufiger noch als eine Überfunktion ist die Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose). Wegen dieser Störung substituieren mehr als 4 Millionen Menschen in Deutschland das Schilddrüsenhormon Levothyroxin.

Die latente Unterfunktion fällt durch ein erhöhtes TSH auf, während die Schilddrüsenhormone noch im Referenzbereich liegen. Laut der Leitlinie „Erhöhter TSH-Wert in der Hausarztpraxis“ gilt ein TSH-Wert über 4,0 mU/l als pathologisch.

Mit der verstärkten TSH-Produktion versucht der Körper, der Hypothyreose entgegenzuwirken. Von einer Messung allein sollte aber keine Diagnose abhängig gemacht werden. Denn Faktoren wie die circadiane Rhythmik, Ernährung, Körpergewicht, Medikamente wie Heparin, Glucocorticoide oder hoch dosierte Acetylsalicylsäure sowie die Iodversorgung beeinflussen den TSH-Wert. Daher sollte eine Wiederholungsmessung nach drei Monaten erfolgen – immer unter denselben Bedingungen wie die Erstbestimmung.

Zu den Symptomen der Hypothyreose zählen ein verlangsamter Herzschlag (Bradykardie), schnellere Ermüdbarkeit, Erschöpfung, Kälteintoleranz und Gewichtszunahme. Auch Störungen wie Verstopfung, Zyklusunregelmäßigkeiten, Unfruchtbarkeit, Erschöpfung oder Depressionen können auftreten. Äußerlich fallen eine kühle trockene Haut, brüchiges trockenes Haar oder Haarausfall auf. Bleibt eine angeborene Unterfunktion unbehandelt, sind schwere, irreversible körperliche und geistige Behinderung beim heranwachsenden Kind die Folge.

Teil 2: Ursache, Behandlung, Wechselwirkungen

Die menschliche Schilddrüse (hier in gelb).

Kreuzbandriss des Hundes 1. Teil

Die Ruptur des vorderen Kreuzbandes des Hundes ist die mit Abstand häufigste Lahmheitsursache der Hintergliedmaße. Davon kann unsere Lucy auch ein Lied singen. Im Frühjahr dieses Jahres war sie immer mal wieder undefinierbar lahm hinten links. Kontrolle durch den Tierarzt ergab, dass das Kniegelenk stark entzündet ist, aber das Kreuzband noch soweit okay. Am 26.April ist es dann leider doch passiert und das Kreuzband ist gerissen. Am 3.Mai wurde sie mit der TPLO Methode operiert. Zum Glück ist alles gut verlaufen und sie kann wieder mit Vollgas durch die Gegend düsen.

Die Kreuzbänder haben bei Hunden wie bei Menschen die Aufgabe, das Kniegelenk zu stabilisieren. Das Knie des Hundes befindet sich im Hinterbein. Es gibt ein vorderes und ein hinteres Kreuzband. Beide verbinden Ober- und Unterschenkel miteinander. Laut Definition heißen sie „Kreuzbänder“, weil sie im Kniegelenk über Kreuz verlaufen: eines von links oben nach rechts unten, das andere von rechts oben nach links unten.

Ist ein Kreuzband gerissen oder angerissen, können sich Ober- und Unterschenkel bei jeder Bewegung des Knies gegeneinander verschieben, zudem kann das Knie überstrecken und der Unterschenkel nach innen verdrehen. Das kann schmerzhaft sein und zu einer verstärkten Abnutzung der Knorpelflächen im Gelenk führen. Langfristig entsteht durch die Reibung Arthrose, wenn ein Kreuzbandriss unbehandelt bleibt – der umgangssprachliche und unheilbare Gelenkverschleiß.

Meistens reißt bei Hunden das vordere Kreuzband. Die Verletzung gehört einer Umfrage der Universität Göttingen zufolge zur fünfthäufigsten Ursache für eine aufwendige Tierarztbehandlung beim Hund – nach Kastrationen, Sterilisationen, Tumorentfernungen und Zahnbehandlungen. Fast drei von 100 Hunden wurden schon einmal wegen eines Kreuzbandrisses behandelt.

Röntgenbilder nach der Kreuzband-OP von Apotheken-Hündin Lucy.

Erlaubtes Doping.

24,40€

Canvita

Für die Bildung von neuem Knochengewebe.

41,40€

Canhydrox GAG

Verbesserung des Knochengewebes in Stabilität, Flexibilität, Substanz und Dichte.

14,70€

Flexan

Sehen, Bänder, Gelenkknorpel und Bandscheiben werden stabilisiert.

22,70€

Velox

Plötzliche, also „traumatische Kreuzbandrisse“ treten manchmal bei jungen Hunden auf, die sich beim Spielen oder einem Sprung aus großer Höhe verletzen. Häufiger kommt es aber zu einem **„degenerativen Kreuzbandriss“**, bei dem das Band nach und nach durch Abrieb regelrecht ausfranst und schließlich reißt oder seine Funktion nicht mehr erfüllt, weil es förmlich ausgeleiert ist. Häufig sind Fehlstellungen der Grund dafür. Bestimmte Hunderassen neigen zu degenerativen Kreuzbandrissen, beispielsweise Berner Sennenhunde, Bernhardiner, Boxer, Golden Retriever, Labradore oder Rottweiler.

Symptome

Reißt das Kreuzband im Hinterbein plötzlich, verändert sich das Gangbild: Der Hund hinkt deutlich, um das schmerzende Gelenk zu schonen. Das Gelenk – tastbar am oberen Ende des Hinterbeins – kann anschwellen und warm werden. Manche Hunde heulen nur kurz auf, wenn es zu der Verletzung kommt, und zeigen danach erst einmal keine Symptome mehr. Das gilt vor allem, wenn das Band nur an- aber nicht durchgerissen ist. Manchmal strecken Hunde mit einem Kreuzbandriss das betroffene Bein im Sitzen seitlich aus oder stehen vorsichtig auf den Zehen.

Ein degenerativer Kreuzbandriss passiert schleichend, sodass man dem Hund die Verletzung oft erst einmal nicht ansieht. Das ist trügerisch, denn ein nicht mehr optimal funktionierendes und instabiles Kniegelenk schränkt die Beweglichkeit des Hundes früher oder später stark ein. Sprünge und schnelles Laufen sind dann kaum mehr möglich, abruptes Bremsen ist schmerzhaft. Ist es durch einen Kreuzbandriss erst einmal zur Arthrose gekommen, ist der Hund kaum noch zu Bewegung zu animieren.

Diagnostik

Zur Diagnosestellung dient in erster Linie die klinische Untersuchung. Die Tiere zeigen eine Lahmheit der betroffenen Gliedmaße, das Kniegelenk ist schmerzhaft bei Manipulation, vor allem die Streckung ist schmerzhaft. In aller Regel fällt eine deutliche Füllung des Gelenks auf. Im Fall einer vollständigen Ruptur des vorderen Kreuzbandes kann eine vordere Schublade ausgelöst werden. Bei Verdacht auf einen Kreuzbandriss macht der Tierarzt den sogenannten **Schubladentest:** Er verschiebt den Unterschenkel gegen den Oberschenkel und prüft so die Stabilität des Knies. Ist eine Verschiebung ähnlich wie bei einer Schublade möglich, liegt vermutlich ein Kreuzbandriss vor. Ein anderer Test heißt **„Tibiakompressionstest“.** Dabei übt der Tierarzt Druck auf den Unterschenkel aus und prüft, wie sich das auf das Kniegelenk auswirkt. Manchmal unterstützt ein Röntgenbild die Diagnose.

Zur weiteren Abklärung und Diagnosestellung eignen sich Röntgen und Arthroskopie. Das Röntgen dient vor allem dem Ausschluss anderer Erkrankungen und der weiteren Behandlungsplanung. Mit der Arthroskopie kann die Diagnose gesichert werden und gleichzeitig eine Meniskusdiagnostik durchgeführt werden. Die Arthroskopie vereinfacht und ermöglicht eine frühe Diagnosestellung, so können auf diese Weise bereits partielle Kreuzbandrisse festgestellt und behandelt werden.

Teil 2: Behandlung mit oder ohne OP

Apothekenhündin Lucy mit Kreuzbandriss. Eine ganz tapfere Patientin!

Als wichtige Heilpflanze aus dem Ayurveda stammt Ashwagandha natürlich aus Asien, ist aber inzwischen in vielen tropischen und subtropischen Gebieten zu finden, in Afrika, Südeuropa und den südlichen Teilen Asiens. Sie ist nicht sehr anspruchsvoll und gedeiht an Wegränder oder im Gebüsch.

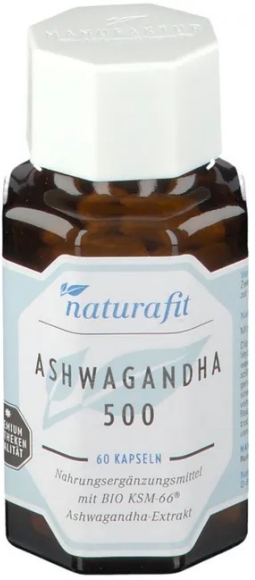
Die Schlafbeere ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die bis zu 1,50 Meter hoch wird. Die aufrecht wachsenden Sprossachsen sind verzweigt und filzig behaart. Ebenso die bis zu 10 Zentimeter langen Laubblätter. Die Blütenstände bestehen aus Gruppen von vier bis sechs, weißlich gelben Blüten. Zur Fruchtreife vergrößert sich der Blütenkelch bis zu einem Durchmesser von 1 bis 2 cm und wird durchscheinend, papierig. Die Frucht ist eine glänzend rote Beere, die aufgrund ihres hohen Alkaloidgehaltes giftig ist. Sie ähneln stark den Früchten der Physalis und könnten unter Umständen verwechselt werden.

Ashwaganda

Ashwagandha ist eine der bedeutesten Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Seit über 3000 Jahren wird sie als allgemeines Stärkungsmittel und bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt. Aufgrund der vielseitigen Wirkung und der guten Verträglichkeit wird sie in ihrer Bedeutung oft mit der des Ginsengs in der chinesischen Medizin verglichen.

In Deutschland ist die Pflanze unter verschiedenen Namen bekannt, als Schlafbeere, Winterkirsche oder „Indischer Ginseng“. Ashwagandha (Withania somnifera) ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse, der Name kommt aus dem Sanskrit (Hindi) und bedeutet: Geruch des Pferdes, da die Wurzeln stark nach Pferd duften.

Unsere Empfehlung: Ashwaganda Kapseln von Naturafit! 60 Stk.



21,40€

Medizinisch verwendet werden die Wurzeln und Blätter der Pflanze. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Withanolide, die bisher am besten erforschten Wirkstoffe der Ashwagandha. Außerdem noch Tannine, Flavonoide und Alkaloide.

Durch das positive Zusammenspiel der verschiedene Inhaltsstoffe kann Ashwagandha vielseitig eingesetzt werden. Es wirkt unter anderem beruhigend, angstlösend, antibakteriell, antioxidativ, entzündungshemmend, immunstärkend und schlaffördernd.

Wegen seiner Fähigkeit die Stressresistenz zu erhöhen, zählt Ashwagandha zu den sogenannten Adaptogenen. Der Begriff steht für Heilpflanzen, die stressresistenter machen, was bedeutet, dass unter ihrer Einwirkung Stress die Gesundheit nicht mehr so stark angreifen kann.

Die Ashwagandha-Wurzel ist als Nahrungsergänzungsmittel in Form eines losen Pulvers, als Kapsel oder Tablette erhältlich. Außerdem gibt es konzentrierte Extrakte als Kapsel.

Man kann Ashwagandha auch äußerlich anwenden, zum Beispiel bei Akne. Im Ayurweda wird Ashwagandha-Öl für Ölmassagen verwendet.

Auch in Power&Relax enthalten: Die Kraft von Ashwaganda.

19,70€

Ashwaganda: Kraft aus der Natur!

Dr. Podszus Kosmetiktipp:

Schrundencreme mit 10% Urea

Intensivpflege bei rauen und rissigen Füßen

9,00€

Schrundencreme mit 10% Urea

Empfohlen bei:

- Bei schuppigen und rissigen Fersen.
- Tiefenwirksame Geschmeidigkeit für die trockene und sehr raue Fersenhaut.
- Für Frauen, deren Haut infolge der Verlangsamung des Hormonsystems zur Austrocknung neigt.
- Auch bei Verdickungen, Verhornungen und Schwielen geeignet. (Eine sanftere und hautverträglichere Alternative zu den Produkten mit Salizylsäure).
- Intensivbehandlung, ideal auch für Verhornungen und Schwielen.

Die Schrundencreme Urea ist eine Intensivpflege bei rauen und rissigen Fersen. Sie pflegt und regeneriert die trockene, raue und verhornte Haut.

Die reichhaltige, schnell einziehende Formel hilft wirkungsvoll bei rissigen Fersen mit einer trockenen und sehr rauen Haut, die sich an hellen Verdickungen erkennen lässt. Durch den hohen Anteil an Urea und weich machenden Wirkstoffen sowie den lindernden und Barriere aufbauenden Stoffen (Karitébutter, Ceramide, Allantoin) glättet und erweicht diese Creme die behandelten Stellen und fördert die natürliche Erneuerung der Haut, die wieder weich und glatt wird.

Regelmäßig angewendet eignet sich die Creme auch sehr gut bei Verdickungen, Verhornungen und Schwielen.

September und Oktober: Thema Senioren-Gesundheit

Wobecare: mit einem hohgen CBD-Gehalt für eine sofortige beruhigende Wirkung

26,40€

Vitamin D3 von Naturafit: tägliches Vitamin D3 spätestens ab 60 Jahren

13,40€

Seniorfit von Naturafit: für den Schutz vor oxidativem Stress

32,90€

2,25€

Soffisof normal: für ein unbeschwertes Leben im Alter und Alltag

18,70€

Ceramol Reinigungs-emulsion und Basiscreme: Pflege für besondere Bedürfnisse

20,00€

Ursula Vultee schon seit Jahrzenten unsere gute Fee im Team auch noch im hohen Alter.
Können wir uns wirklich bis ins hohe *Alter* aktiv *fit* und gesund halten?
Die Wissenschaft sagt ganz klar: Ja!
Wir erklären, wie es geht.

Erkältungs-Tipps

In unserer neuer Rubrik „Tipps von den Fachkräften“ möchten wir dieses mal auf die Erkältungszeit eingehen und Ihnen unsere persönlichen Empfehlungen mit auf den Weg geben. Vielleicht kennen Sie das eine oder andere Produkt oder lernen etwas neues kennen?

Ein absolutes must have ist für mich die Aerobiotic Inhalationslösung auf pflanzlicher Basis. Sie ist dabei vielseitig einsetzbar bei Erkrankungen der oberen, aber auch der unteren Atemwege und lässt einen wieder schnell besser durchatmen. Auch im Reitstall bei den Pferden eingesetzt wirkt sie wahre Wunder!

Fr. Dr. Podszus

In meiner Hausapotheke dürfen Stilaxx Hustenpastillen niemals fehlen. Sie wirken schnell und langanhaltend reizlindernd dank der Pflanzenextrakt Isländisch Moos, Eibisch- und Süßholzwurzel. So werde ich nicht mehr durch quälenden Husten geplagt und kann mich in der Nacht erholen.

Fr. Walz

Golamir ist das beste Halsschmerzmittel bei anfänglichen Schluckbeschwerden und auch bei richtig starken Halsschmerzen. Darf in meiner Hausapotheke nicht mehr fehlen. Für meine kleine Tochter habe ich auch das Golamir Spray ohne Alkohol zuhause, falls es sie auch mal mit Halsweh erwischen sollte.

Fr. Wirkner

Fr. El Ariane

Zur Behandlung von Entzündungen im Mund/Rachenraum habe ich für meine gesamte Familie Oral Tabs griffbereit. Die typischen Symptome wie Brennen, Schmerzen und Schluckempfindlichkeit werden schnell und direkt gelindert.

Fr. Scharmann

Efferbiotic rapid ist mein ständiger Begleiter egal ob zu Hause oder im Urlaub. Bizzelt die Nase oder kratzt es im Hals die Brausetabletten helfen schnell und zuverlässig jede Erkältung abzuwehren.

Fr. Ruppert

Ich empfehle Fitonasal Nasenspray aus pflanzlichen Bestandteilen. Es wirkt genauso abschwellend wie ein chemisches, schadet aber der Nasenschleimhaut nicht. Außerdem wirkt es befeuchtend und bei Allergien. Kleiner Tipp: Sprühen, Nase putzen und nochmal sprühen!

Fr. Dach

Grintuss Hustensaft ist ein zu 100% natürliches Produkt. Er hilft mir super bei Reizhusten und wenn mein Hals unangenehm trocken ist. Ich kann ihn auch noch abends vor dem Schlafen gehen nehmen.

Neues aus der Tier-Apotheke

Hey Ihr Lieben,
wusstet Ihr schon, dass unsere Chefin wieder sportlich im Sattel unterwegs ist?

Im Juli konnte sie mit der jungen Honnoveraner Stute „Fritzi“ erfolgreich den vierten Platz in einer Dressur-pferdeprüfung belegen.

Fritzi kommt aus Cuxhaven an der Nordsee und wurde letztes Jahr von ihrem Züchter Jörg-Christian Kruse nach Hessen auf den Kronenhof in Bad Homburg gabracht. Dank der Unterstützung von Angelika Mayr, dem Team vom Kronenhof, der qualitativen Nahrungsergänzung aus unserer Apotheke und nicht zu vergessen der gefühlvollen Betreuung unserer Chefin entwickelt sich die Stute sehr gut.

Wir sind nicht nur für die kleinen Vierbeiner Euer Ansprechpartner, sondern auch im Bereich der Pferdegesundheit.

Wir können Euch helfen bei:

- Problemen mit den Hufen und Fell
- Problemen mit der Muskulatur
- Problemen mit dem Magen
- Problemen mit Ekzemen
- Probleme mit Knochen und Gelenken
- Problemen mit den Atemwegen

Sprecht uns gerne an!

Nach der Arbeit kommt
die Belohnung!

12,90€

Erkältung naht? Und es bitzelt schon wieder an der Lippe?

Niendorfs „Herpinator“!

Unterstützt die Heilung von Herpesbläschen.

Niendorfs Herpinator ist eine sorgsam komponierte Rezeptur aus ätherischen Ölen, die traditionell bei Herpes Verwendung finden. Ihr Zusammenspiel unterstützt spürbar die schnellere Abheilung und Linderung tritt bereits nach kurzer Zeit sichtbar ein.

Hof-Apotheke zum Mohren

in Friedberg seit 1621

Tradition hat Zukunft!

Kaiserstraße 104 • 61169 Friedberg
Telefon 06031-5685 • Fax 06031-687924
www.mohren-apotheke-friedberg.de

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*, 2023