Ausgabe 1/2024

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft

Alles auf RESET – Wir wünschen ein tolles 2024!

Das sind wir

Botenfahrer Matthias Röhler

Chefins Tipp

Gerötete Augen

Tier-Apotheke

Inhalation beim Pferd

Arznei-Pflanze

Im Portrait: Holunder

Unsere Mohrensteine basieren auf einer bewährten traditionellen Rezeptur und werden seit Jahrzehnten nach dieser hergestellt. Für diese Rezeptur werden nur besonders ausgewählte, hochwertige Ingredienzien verwendet. Mit den ausgewählten Inhaltsstoffen wie Honig und Süßholzsaft sind die Mohrensteine wohlschmeckend und mild. Dadurch auch bei Kindern sehr beliebt. Bereits 1 Mohrenstein ist wohltuend bei Hustenreiz und Heiserkeit.

Unser besonderer Tipp: Lösen Sie 2-3 Mohrensteine in heißem Tee oder Wasser auf!

2,90€
Zuckerfrei

2,50€
Mit Zucker

Liebe Leserinnen und Leser,

lassen Sie uns das alte Jahr verabschieden und mit einem frischen Start ins neue Jahr gehen!

Zum neuen Jahr haben wir ein neues Mitglied in unserer Mohrenflitzer Runde. Begrüßen Sie mit mir Matthias Röhler und lernen ihn in dieser Ausgabe etwas besser kennen.

Wir leben in einem optischen Zeitalter. Die digitalen Geräte beherrschen unseren Alltag. Egal ob Fernseher, Tablets, Smartphones oder der klassische PC am Arbeitsplatz – es scheint fast, als ob wir nicht mehr ohne die Wundergeräte auskommen. Bereits zwei Stunden täglich vor einem Bildschirm reichen aus, um die Augen langfristig zu schädigen.

Was hat es mit dem trockenen Auge (Sicca Syndrom) auf sich?

Schon unsere Großeltern wussten: Bei Husten oder Schnupfen hilft heißer Dampf. Dafür wurde einfach heißes Wasser in eine Schale gefüllt, dann den Kopf darüber gehalten, ein Handtuch über den Kopf gelegt – und tief eingeatmet. Das löst eine verstopfte Nase und hilft beim verschleimten Hals. Mittlerweile ist klar: Inhalieren hilft nicht nur uns, sondern auch den Pferden. Es leiden leider immer mehr Pferde an Atemwegserkrankungen und fangen an zu husten in der heutigen Zeit.

Die Heilpflanze des Jahres 2024 ist der Schwarze Holunder (Sambucus nigra). Der Holunder hat als Heilpflanze eine lange Tradition. Galt er früher zur „Apotheke der armen Leute“, wird er heute noch als Heilpflanze verwendet, wie z.B. als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und bei grippalen Infekten.

Nach dem Erfolg unserer Krimilesungen in den Tiefen unseres Gewölbekellers mit der Autorin Jule Heck im letzten Winter haben wir einen neuen Krimi kreiert. Dieser trägt den Titel „Die Jagd nach den Mohrensteinen“ und Sie können ihn dieses Jahr in der Mohrenpost verfolgen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Das sind wir:

Botenfahrer

Matthias Röhler

Wir haben einen neuen Mitarbeiter! Gerne stellen wir Ihnen Matthias Röhler hier vor.

Wer bist Du?

Ich bin der Matthias Röhler (ingeplakter Ockstädter), seit 15 Jahren wohne ich mit meiner Familie in Ockstadt. Meine Frau ist in Ockstadt geboren und als sich die Gelegenheit ergab haben wir unsere Zelte gemeinsam in Ockstadt aufgeschlagen. Mit unseren beiden Kindern haben wir ein kleines Häuschen und fühlen uns richtig wohl. Ich bin gelernter Kaufmann, habe über 25 Jahre aktive Jugendarbeit gemacht und als Betreuer Eltern-Kind-Freizeiten begleitet.

Was machst Du gerne?

Kreativ sein, aus Dingen die andere nicht mehr brauchen, etwas Neues kreieren. Musik hören, Zocken, Zeit für mich haben, Meditieren, für andere da sein, in den Himmel schauen.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte:

Dass die Menschen miteinander statt übereinander oder gar nicht reden

Lieblings#

- Basteln – mit Holz oder gebrauchten Dingen
- Zeit in der Natur

Warum bist Du in die Apotheke gekommen?

Zurzeit bin ich Arbeitslos. Mein lieber Nachbar Reiner hat mich gefragt, ob ich nicht Lust hätte Apothekenflitzer zu werden. Da ich gerne mit Menschen zu tun habe, war klar, dass ich das ausprobieren möchte. Einmal probiert und infiziert.

Das Team in der Apotheke und der Flitzer hat mich überzeugt. Dazu kommt die ehrliche Dankbarkeit der Menschen denen ich Ihre Bestellungen vorbeibringe.

Was machst Du so in der Apotheke?

An wechselnden Wochentagen, packe ich den Flitzer, kontrolliere die Ladung um dann durch die Dörfchen und Sträßchen achtsam zu flitzen und hier und dort was einzusammeln, abzugeben oder abzuholen. Auf meiner Tour treffe ich die unterschiedlichsten Menschen, strukturiere meine Ziele, finde neue Wege und baue manche Spontanität mit ein. Dabei erfahre ich viel Dankbarkeit und glückliche Gesichter.

Mein persönlicher

Tipp für Sie!

Mal anhalten, den Kopf heben, durchatmen, zuhören, da sein.

LIEFERSERVICE

Bestellen Sie Ihre Medikamente bequem nach Hause.
Sollten Sie Ihre Medikamente nicht selbst abholen können, bringen wir sie selbstverständlich zu Ihnen nach Hause.
Unser Lieferdienst ist für Sie gratis.

- Rufen Sie uns an oder senden Sie das Rezept per **Rezeptvorbestellung**.
- Sie erreichen uns unter: **06031 - 56 85** (Neu: Auch über What‘s App möglich)

Artikel, die Sie bis 15.30 Uhr bestellen, werden in der Regel noch am gleichen Tag im Kreis Friedberg geliefert. (ausgenommen Samstag, Sonn- und Feiertage). Später bestellte Artikel liefern wir Ihnen am nächsten Werktag.

Die Jagd nach den Mohrensteinen

von Autorin Jule Heck

Krimi-Fortsetzungsroman
Teil 1 / 6:

Kerstin hantiert in ihrem kleinen Labor in der Hof-Apotheke zum Mohren in Friedberg. Sie ist damit beschäftigt, Mohrensteine herzustellen. Die wohlschmeckenden Pastillen sorgen für Erleichterung bei Hustenreiz und Heiserkeit. Sie selbst nutzt die Bonbons gern, wenn sich eine Erkältung anbahnt und empfiehlt sie gern weiter. In der kalten Jahreszeit geht mitunter auch schon mal eine dieser kleinen Runden Dosen mit dem Mohren darauf als Geschenk über die Verkaufstheke.

Ihre Kunden lieben die Mohrensteine, ob jung oder alt, alle sind begeistert. Das Rezept für die Pastillen wird seit mehreren hundert Jahren von Apotheker zu Apotheker überliefert. Trotz der wechselvollen Geschichte der Mohrenapotheke, die so namhafte Besitzer wie Senckenberg und Trapp hervorbrachte, ist das Rezept selbst durch Pest, Verwahrlosung und Brand der Apotheke nicht abhandengekommen. Ende des 19. Jahrhunderts erhielt die Mohrenapotheke die Ernennung zur Hof-Apotheke. Von da ab wurde den Apothekern eine spezielle Verpflichtung auferlegt Sie durften nur qualifiziertes Personal einstellen und einwandfreie Arzneimittel aus frischen Materialien zu angemessenen Preisen herstellen. Ebenso sollte eine notwendige Menge zubereiteter Arznei vorrätig sein. Die Apotheke wurde sogar regelmäßig kontrolliert. Es galt die ständige Dienstbereitschaft bei Tag und bei Nacht – allerdings nur für den Fürsten oder die Burg.

Kerstin legt ebenso großen Wert auf gutes Personal, genau wie auf die Ausstattung der Räume, die zu Beginn ihrer Tätigkeit vor über 20 Jahren neugestaltet wurden. Sie führt die Apotheke bereits in der dritten Generation mit großer Leidenschaft. Inspiriert und voll Hochachtung vor der morgenländischen Heilkunst, die von den Mauren vor Jahrhunderten nach Mitteleuropa gebracht wurde, hat sie sich auf Naturheilmittel, Tiergesundheit und Mikronährstoffe spezialisiert. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von selbstkreierten und hergestellten Eigenprodukten.

Dazu gehören auch die Kräuterbonbons, die Mohrensteine. Kerstin hat das Rezept von ihrem Großvater Hans bei der Übernahme der Apotheke 2001 erhalten. Seitdem stellt sie die Pastillen regelmäßig selbst her. Außer ihr kennt niemand das Rezept. Es ist zwar schriftlich festgehalten, doch niemand weiß, wo das Schriftstück aufbewahrt wird.

In jüngster Zeit muss Kerstin bei der Herstellung der Mohrensteine immer an die Legende des Pestessig, auch Vierräuberessig genannt, denken. Die beiden Namen verraten sofort von wem und wann dieser besondere Essig erfunden worden sein soll. Die Geschichte erzählt von Dieben, als die Pest in Marseille wütete. Vier Räuber zogen damals durch die Stadt und plünderten die an der Seuche erkrankten und gestorbenen aus. Das wagten nicht allzu viele. Was weniger an der zu erwartenden Strafe, als vielmehr an der Gefahr sich anzustecken lag. Diese vier Schurken schienen aber immun zu sein und konnten ihrem Unwesen ungehindert nachgehen.

Eines Tages schnappte man die vier Räuber endlich und wollte nun unbedingt wissen, wie es ihnen möglich war, sich nicht mit der Pest anzustecken. Daher versprach man ihnen ohne Strafe davon zu kommen, wenn sie ihr Geheimnis preisgäben.

Sie verrieten tatsächlich das wunderwirkende Rezept des Vierräuberessig mit seiner hervorragenden Schutzwirkung und seiner abwehrstarken Zusammensetzung. Die schreckliche Zeit der Pest ist lange vorbei, aber starke Abwehrkräfte sind für unser Immunsystem immer noch von großem Nutzen, denkt Kerstin.

Seit einiger Zeit kommt ein Mann in die Mohrenapotheke am Elvis-Presley-Platz, der in großen Mengen die Mohrensteine kauft. Er erzählt ihr immer wieder, wie gut diese während der Corona-Pandemie auf ihn gewirkt hätten und, dass er davon überzeugt ist, dass die Inhaltsstoffe der Pastillen über spezielle Abwehrkräfte verfügen. Immer wieder fragt er Kerstin nach der Rezeptur und Kerstin antwortet ihm immer wieder, dass sie diese nicht preisgeben wird.

Sie vermutet, dass der Mann die Rezeptur für die Herstellung in großen Mengen nutzen möchte. Vielleicht ist er im Auftrag eines Pharmaunternehmens tätig. Doch Kerstin setzt auf Qualität und nicht auf Quantität und denkt an das Versprechen, das sie ihrem Großvater gegeben hat, die Inhaltsstoffe der Mohrensteine niemals preiszugeben, außer an ihren Nachfolger. Aber das hat ja wohl noch etwas Zeit. Bisher ist noch keiner in Sicht.

Der Fremde ist ihr unheimlich, genau wir ihrer Hündin Lucy. Immer wenn er auftaucht, kommt Lucy wie von der Tarantel gestochen aus dem Büro, baut sich vor der Person auf und knurrt sie an. Das ist kein gutes Zeichen, denkt Kerstin, denn ihre Hündin hat eine gute Menschenkenntnis. Obwohl ihr in ihrer Apotheke eigentlich nichts passieren kann, ist sie etwas beunruhigt, denn heute Morgen ist der Mann schon wieder hier gewesen. Dieses Mal hat er sein Glück bei ihrer Mitarbeiterin Beate versucht. Vergeblich, denn Beate kennt die Inhaltsstoffe nicht.

Kerstin steht mit dem Rücken zur Ladentür. Sie wiegt die Inhaltsstoffe genau ab und verrührt sie. Die Herstellung macht ihr immer großen Spaß. Dazu braucht sie absolute Ruhe. Alex ist mit Lucy spazieren. Beate und die anderen Mitarbeiter sind auf dem Heimweg. Samstags schließt die Apotheke bereits um 14.00 Uhr. Die Fahrer beliefern die Kunden mit den bestellten Medikamenten, so dass sich Kerstin voll und ganz auf die Herstellung der Mohrensteine konzentrieren kann.

Kerstin fährt erschrocken zusammen, als die Ladenglocke bimmelt. Wieso meldet die sich überhaupt? Hat sie vergessen, die automatisch schließende Tür zu blockieren? Neugierig dreht sie sich um. Hat sie jetzt Halluzinationen oder steht da wirklich der unheimliche Fremde, der sich ständig nach der Rezeptur der Mohrensteine erkundigt? Was will der hier?

„Hallo, Frau Podszus. Da bin ich wieder. Schön, dass wir uns endlich unter vier Augen sprechen können“, sagte er anzüglich. Vielleicht sind Sie jetzt bereit, mir die Rezeptur zu verraten.“ Seine Stimme klingt anmaßend und auch irgendwie bedrohlich.

Kerstin ist eigentlich keine ängstliche Person, doch dieser Mann macht ihr Angst. Die Art wie er sie aus seinen kalten blauen Augen anstarrt, ist ihr unheimlich. Dennoch nimmt sie ihren ganzen Mut zusammen und tritt ihm entgegen. „Gehen Sie. Sie haben hier nichts zu suchen und das Gewünschte gebe ich Ihnen auch nicht. Wie oft soll ich Ihnen das noch sagen. Diese Rezeptur ist nur Apothekern vorbehalten und Sie sind ganz offensichtlich keiner“, sagt sie wütend.

„Na, na, na. Wer wird denn gleich so böse sein. Ich will Ihnen doch ein Angebot machen. Ich gebe Ihnen Geld, viel Geld, wenn Sie mir endlich das Geheimnis verraten“, sagt er süffisant. „Ich bin nicht käuflich. Außerdem widerspricht das dem Eid, den ich geleistet habe “, entgegnet Kerstin. Der Mann lacht gehässig. „Jeder Mensch ist käuflich.“

Fortsetzung folgt...

Die Augen sehen rot

Was normalerweise läuft wie geschmiert, scheuert wie Schmirgelpapier. Jeder Lidschlag vermittelt ein wundes Gefühl. Die Augen sind gerötet und leicht ermüdbar. Der prüfende Blick unter die Augenlider ergibt nichts, keine Wimper, kein Fremdkörper. Das weist alles auf die häufigste Augenerkrankung hin, die Keratokonjunctivitis sicca.

Wir leben in einem optischen Zeitalter. Hat man die Wahl, schaltet man selbst bei Nachrichtensendungen den Fernseher, nicht das Radio ein. Die digitalen Geräte beherrschen unseren Alltag. Egal ob Fernseher, Tablets, Smartphones oder der klassische PC am Arbeitsplatz – es scheint fast, als ob wir nicht mehr ohne die Wundergeräte auskommen. Bereits zwei Stunden täglich vor einem Bildschirm reichen aus, um die Augen langfristig zu schädigen. Normal blinzelt der Mensch ungefähr 18 mal pro Minute. Das Starren auf einen Bildschirm verhindert das Blinzeln, da sich das Auge auf eine Stelle fokussieren muss. Ob Smartphone, Laptop oder Tablet: die Größe des Bildschirms ist dabei völlig egal.

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 mit dem Alter zu und Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Unter Sicca-Syndrom werden alle Symptome verstanden, die durch eine verminderte Befeuchtung des Auges entstehen. Charakteristisch sind ein Brennen und Rötungen des Auges 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 zur Reinigung des Bindehautsacks, glättet Hornhautunebenheiten und wirkt zudem antiviral und antibakteriell. 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 des Tränenfilms, die zu einer verstärkten Verdunstung der Tränenflüssigkeit in der wässrigen Phase führt, die Ursache der Beschwerden. Störungen der wässrig-mucinösen Tränenfilm-anteile, 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 Einnahme von bestimmten Arzneimitteln ein trockenes Auge hervorrufen. Ebenso können manche Erkrankungen wie Diabetes, Psoriasis oder Morbus Parkinson und auch augenspezifische Probleme wie Lidfehl-stellungen, Hornhauterkrankungen, Katarakt-operationen 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

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.

Tränenersatzmittel sind laut Leitlinie Mittel der ersten Wahl. Bei leichteren Beschwerden lindern etwa Augentropfen mit Polyvinylalkohol, Polyvinylpyrrolidon, Hypromellose oder Hyaluron-säure die Beschwerden. Auch fehlende Lipide können auf diese Weise ergänzt werden. Entsprechende Zubereitungen enthalten mittel-kettige Triglyceride oder Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide. Auch Kombinationen aus Be-feuchtungsmitteln mit einer Lipidkomponente stehen zur Verfügung. Bei fehlenden Lipiden stehen neben Augentropfen, -gelen und -salben auch Sprays zur Auswahl, die eine einfache Anwendung ermöglichen. Sie werden auf das geschlossene Auge gesprüht; die enthaltenen Lipide sollen sich dann mit dem Lidschlag auf der Augenoberfläche verteilen. Reizlindernd und heilungsfördernd wirkt außerdem Dexpanthenol, dass es in Zubereitungen zur Anwendung am Auge gibt.

Wann zum Augenarzt

- Verdacht auf eine bakterielle Infektion: oft nur ein Auge betroffen, eingedicktes, klebriges Sekret
- Verdacht auf eine virale Infektion: Sekret dünnflüssiger und oft reichlich, oft beide Augen betroffen; Achtung: hochansteckend
- Verdacht auf Fremdkörper im Auge: Patient berichtet von einem entsprechenden Ereig-nis
- Verdacht auf eine Grunderkrankung: Patient berichtet von immer wiederkehrenden Beschwerden, die auf Therapien bisher nur unzureichend angesprochen haben

Gut zu wissen

Trockene Augen tränen häufig. Hinter den Beschwerden steckt dann nicht ein Mangel am wässrigen Anteil der Tränenflüssigkeit, sondern vielmehr fehlt es an Lipiden, die den Tränenfilm stabilisieren.

Bei trockenem Auge empfehlen wir Thealoz Duo oder GSE Eye Drops.

Jeweils

15,70€

Immer mehr Pferde leiden unter Atemwegs-Erkrankungen und beginnen zu husten. Dann kann Inhalieren helfen!

Schon unsere Großeltern wussten: Bei Husten oder Schnupfen hilft heißer Dampf. Dafür wurde einfach heißes Wasser in eine Schale gefüllt, dann den Kopf darüber gehalten, ein Handtuch über den Kopf gelegt – und tief eingeatmet. Das löst eine verstopfte Nase und hilft beim verschleimten Hals. Mittlerweile ist klar: Inhalieren hilft nicht nur uns, sondern auch den Pferden. Kein Wunder also, dass in immer mehr Ställen Pferde einen Inhalator tragen oder eine Solebox zur Ausstattung gehört. Doch wann hilft der gesunde Nebel? Und was muss beim Inhalieren beachtet werden?

1. Nebel, der Husten löst

Das Pferd hustet? Dann sollte zuerst der Tierarzt kommen. Hat er die Diagnose gestellt und die Behandlung abgesprochen, kann man in vielen Fällen noch mehr tun – zum Beispiel das Pferd gesunden Nebel einatmen lassen.

Inhalieren hat dabei mehrere Effekte:

- Es verflüssigt den festsitzenden Schleim, so kann das Pferd ihn besser abhusten.
- Inhalieren hat eine abschwellende Wirkung, das Pferd bekommt wieder besser Luft.
- Es lindert Entzündungen.
- Der Nebel befeuchtet die Schleimhäute.

2. Nebel: Auf die Größe kommt es an

Wenn es um die Nebeltröpfchen geht, gilt das Motto ‚je kleiner, desto besser“. Der Grund ist simpel: Sind die Partikel zu groß, bleiben sie bereits in den oberen Atemwegen „hängen“. Untersuchungen zeigen: Teilchen von fünf bis zehn Mikrometern gelangen nur in die oberen Atemwege. Teilchen unter fünf Mikrometer erreichen auch die unteren Atemwege. Aber Vorsicht: Sind die Teilchen kleiner als ein Mikrometer, werden sie direkt wieder ausgeatmet.

3. Inhalieren plus mit Medikamenten oder Salz

In den meisten Fällen wird mit Kochsalzlösungen oder Sole inhaliert. Der Effekt: Durch die Inhalation wird die Lösung in die Atemwege transportiert. Dort lagert sich das Salz in den Schleimhäuten ein. Der Effekt: Durch das Salz kann sich auch mehr Wasser in den Schleimhäuten einlagern – und das macht zum Beispiel den Schleim flüssiger.

Oft wird eine 0,9-prozentige Kochsalzlösung genutzt, es gibt aber auch Lösungen mit höheren Konzentrationen. Zwei- bis dreiprozentige Kochsalzlösungen haben zum Beispiel einen stärkeren Effekt. Aber: Nicht alle Pferde akzeptieren diesen „scharfen“ Nebel.

Sehr gute Erfahrungen haben wir mit der GSE Aerobiotic Inhalationslösung gemacht, sowohl beim Mensch, als auch beim Tier. GSE Aerobiotic ist eine Inhalationslösung zur rascheren Beseitigung von überschüssigem Schleim, wodurch Symptome im Zusammenhang mit Reizungen und Entzündungen gelindert werden können.

Unsere Empfehlungen bei Atemwegs-Erkrankungen

8,90€

19,40€

Die Lösung ist dank der Wirkung des Grapefruitkernextrakts mikrobiologisch reguliert und mit Pflanzenextrakten von Drosera, Echinacea, Alant und Thymian angereichert, die aufgrund ihrer Eigenschaften dazu beitragen, das physiologische Gleichgewicht der Atemwege wieder herzustellen. Die ätherischen Öle von Latschenkiefer und echtem Thymian wirken wohltuend.

EIGENSCHAFTEN	INHALTSSTOFFE
Mikrobielles Gleichgewicht	Grapefruitkern-extrakt (GSE)
entzündungshemmend	Echinacea angustifolia
schleimlösend	Sand-Thymian, Echter Alant
Krampflösend	Sonnentau
balsamisch	Bergkiefer, Echter Thymian

4. Inhalieren: Solebox oder mobiles Gerät?

Mittlerweile gibt es in immer mehr Ställen eine Solebox. Ihr Vorteil: Pferde können ohne die Atemmaske inhalieren. Dazu ist der Aufenthalt in der Solebox wie ein Mini-Urlaub an der Nordsee. Heißt: Das Pferd „atmet“ mit dem ganzen Körper die gesunde Salz-Luft ein. Dadurch kann eine Solebox zum Beispiel auch bei Sommerekzemen helfen. Bei einem mobilen Inhalator geschieht die Vernebelung direkt an den Nüstern. Dadurch kommt der gesunde Nebel auch direkt in den Atemwegen an.

5. Inhalieren: Vor oder nach dem Training?

Bei der Inhalation in der Solekammer oder mit dem Inhalator ergibt die Inhalation vor dem Training Sinn. Durch den Nebel wird der Schleim verflüssigt. Durch die anschließende Bewegung und das Abschnauben wird er dann leichter nach draußen transportiert. Wenn das Pferd Medikamente einatmet, gibt es Experten, die eine Inhalation nach dem Training empfehlen. Dadurch werden die Medikamente nicht ausgeschnaubt, sondern bleiben dort, wo sie wirken sollen. Dazu sind die Atmungsorgane nach der Bewegung besser durchblutet und dadurch lagern die Medikamente besser an.

6. Inhalieren – am besten mit Bewegung

Ruhige, tiefe Atemzüge sorgen dafür, dass der gesunde Nebel weit in die Lunge kommt. Deshalb ist eine leichte Bewegung ideal. Der Grund: Durch die Bewegung wird die Atmung aktiviert, das Pferd atmet tiefer und so kommt das Inhalat in die gesamten Atemwege. Man kann das Pferd dafür idealerweise führen.

7. Immer auf Hygiene achten

Wenn ein Pferd inhaliert, ist eins ganz wichtig: die Hygiene! Denn die Atemwege des Pferdes sind ja bereits angegriffen und wenn dann Keime oder Bakterien eingeatmet werden, kann das fatale Folgen haben. Deshalb: Das Inhalationsgerät muss nach jedem Gebrauch gründlich gereinigt und auch regelmäßig desinfiziert werden. Dazu sollte es so sauber und staubfrei wie möglich aufbewahrt werden.

Frodo mit Inhalator

Die Heilpflanze des Jahres 2024

Der Schwarze Holunder

Sambucus nigra

Der Holunder wächst häufig verbreitet in Hecken, an Waldrändern, neben Äckern und bei Bauernhöfen. Seit vielen Jahrhunderten besitzt der Holunder eine wichtige Bedeutung. Bei den Germanen und Kelten war er Lebens- und Sippenbaum und wurde als heiliger Baum verehrt. Der Holunder galt als Sitz der guten Hausgeister und fehlte auf keinem Hof.

Dem Glauben nach, wohnte die Schutzgöttin Holda in ihm, die über das Wohl von Pflanzen und Tieren wachte, sowie Blitz und Donner von Höfen fern halten sollte. Deshalb wachsen Holunderbüsche heute noch sehr häufig neben Höfen und Scheunen.

Auch als Heilpflanze hat der Holunder eine lange Tradition:

Reife Holunderbeeren wurden in Griechenland als harntreibendes und abführendes Mittel eingesetzt, später bei Fieber und Infekten der Atemwege. Der Holunder hatte vielfältige Einsatzmöglichkeiten bei Krankheiten, außerdem diente er als wichtiger Vitamin C Lieferant und gehörte zur „Apotheke der armen Leute“.

Heute noch wird der Holunder als Heilpflanze verwendet, wie z.B. als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und bei grippalen Infekten.

Die Blüten finden Anwendung bei Husten, Heiserkeit, Fieber und allgemein bei einem geschwächten Immunsystem. Holunder wirkt entzündungshemmend, schleimlösend bei Bronchitis und Nasennebenhöhlenentzündung, senkt das Fieber, wirkt schweißfördernd und stärkt das Immunsystem. Die reifen Beeren wirken antiviral, entzündungshemmend und immunstärkend. Diese sollten allerdings vor dem Essen erhitzt werden, dabei wird das Sambunigrin zerstört, das sonst Erbrechen und Durchfall hervorruft.

Die Blüten des Holunders werden im Mai / Juni geerntet und an einem luftigen Ort getrocknet, um sie später als Tee zu verwenden. Wer die Blüten gleich genießen will, kann sie in Pfannkuchenteig tauchen und ausbacken. Oder einen leckeren **Holunderblütensaft** herstellen:

20 Holunderblüten werden mit 3L Wasser bedeckt, dazu gibt man 8g Zitronensäure und 3 in Scheiben geschnittene Zitronen. Das lässt man 48 Stunden ziehen und rührt 3 Kg Zucker hinein.

In Flaschen abgefüllt, erhält man ein erfrischendes Sommergetränk. Aus den Beeren kann man einen leckeren Sirup oder auch Marmeladen herstellen.

Auch in der Homöopathie, besonders in der Kinderheilkunde, wird der Holunder verwendet. **Sambucus nigra** D6/12 wird zur Steigerung der Abwehrkräfte, bei Schnupfen und Asthma gegeben.

Im Arzneimittel **Sinupret Extract**, ein gut wirksames und pflanzliches Mittel bei Nasennebenhöhlenentzündungen, ist der Holunder ebenfalls enthalten.

Für die Harry Potter Fans unter Ihnen: Der legendäre Elderstab, einer der 3 Heiligtümer des Todes in der Harry Potter Welt, besteht aus dem Holz des Holunderbusches, auch hier spielt die Magie des Holunders eine Rolle.

Ist Ihre Neugierde geweckt? Dann denken Sie ab Mai daran, die Blüten zu pflücken und in die Magie unserer Heilpflanzen einzutauchen.

Die getrockneten Blüten können Sie auch als Tee bei uns in der Apotheke kaufen und genießen, um Ihr Immunsystem auch in der kalten Jahreszeit zu stärken.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Ihre Kräuterhexe Beate Ruppert!

Sambucus nigra D6: Homoöpathische Globuli zum Einnehmen.

12,40€

Sinupret extract: Tabletten bei entzündlichen Erkrankungen der Nasennebenhöhlen.

15,40€

Wahre Blütenpracht: Holunder!

Dr. Podszus Kosmetiktipp:

NÄHRENDE WEIZENKEIMCREME, 50ml

Mit OLIVext. Schützt vor Kälte. Für trockene Haut.

UM DIE TROCKENE UND SEHR TROCKENE HAUT TIEFENWIRKSAM UND LANG ANHALTEND ZU NÄHREN

„Körpercremes, die unsere Haut schützen und beruhigen.“

15,80€

Nährende Weizenkeimcreme 50ml

Die sehr reichhaltige Formel mit natürlichen Ölen und einem fraktionierten Olivenextrakt versorgt die Haut tiefenwirksam und lang anhaltend mit Nährstoffen. Sie verleiht der trockenen und sehr trockenen Haut, durch erbliche Anlage oder durch äußere Einflüsse wie Wind, Kälte, Sonne, Heizungsluft und Klimaanlagen bedingt, ein angenehmes Hautgefühl. Dank physiologischer Aktivstoffe wie Ceramide-3 und Cholesterin fördert sie das Lipidgleichgewicht der Haut sowie den Wiederaufbau der Hautbarriere. Zudem lindern Vitamin E und Allantoin die trockene und gestresste Haut, die so beruhigt und geschützt wird.

FÜR EINE INTENSIV GENÄHRTE UND GESCHÜTZTE HAUT MIT EINEM IDEALEN LIPIDGLEICHGEWICHT

Angebot im Januar und Februar 2024!

Beim Kauf eines Aponorm Inhalators für **69€** schenken wir eine Aerobiotic Inhalations-lösung im Wert von **19,40€** (Er-wachsene) oder **17,50€** (Junior) gratis dazu!

Tipps von den Fachkräften

Es grummelt im Magen oder vielleicht haben Sie sich doch gleich ein Magen-Darm-Virus eingefangen? Wir haben ein paar persönliche Tipps, um Ihnen schnelle Abhilfe zu schaffen. Lesen Sie hier die besten Empfehlungen unserer Mitarbeiter. Wir helfen gerne weiter!

Fr. Dr. Podszus

Neo Bianacid ist ein Produkt, das den Schutz von Magen und Speiseröhre unterstützt und für eine rasche Linderung von Schmerzen und Sodbrennen sorgt. Auch super als Magenschutz bei der Einnahme von Medikamenten. Da nimmt es ganz toll sowohl Übelkeit als auch Unwohlsein.

In der heutige Zeit mit viel Stress und unausgewogener Ernährung sind Magen-Darm-Beschwerden leider sehr häufig. Iberogast mit seinen Heilpflanzenextrakten ist geeignet bei akuten Beschwerden, wie sie z.B. nach einem schweren oder ungewohnten Essen, auf Reisen oder einem Infekt auftreten können.

Fr. Walz

Fr. Wirkner

Buscopan plus hilft schnell und zuverlässig bei Bauchschmerzen mit Krämpfen. Zusammen mit einer Wärmflsche auf der Couch vergehen die Beschwerden wie im Flug.

Fr. El Ariane

Der wohltuende Dr. Podszus Magen-Tee von unserer Chefin beruhigt den Magen und schmeckt außerdem noch sehr gut.

Fr. Scharmann

Gaviscon Dual wirkt schnell und zuverlässig gegen Schmerzen und saures Aufstoßen. Im praktischen Sachet auch für unterwegs.

Fr. Ruppert

Nux vomica wirkt homöopathisch bei jeder Art von Magen-Darm-Problemen, besonders wenn etwas „zu viel“ war: Essen, Viren und auch Stress. Hilft sehr gut auch bei Kindern.

Fr. Dach

Ich finde den Bitterstern gut, weil seine Inhaltstoffe zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen und Bitterstoffe oft in unserer Ernährung fehlen. Der Bitterstern mit seinen 17 natürlichen Kräutern und Gewürzen ist super gegen Heißhungerattacken und regt den Darm an.

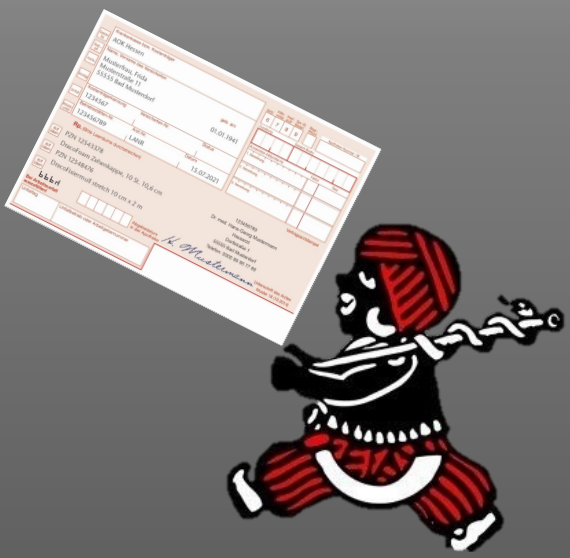
Wir sind E-Rezept ready!

Das elektronische Rezept (E-Rezept) sollte schon im Januar 2022 bundesweit verpflichtend eingeführt werden. Danach wurde sich auf einen bundesweiten Start ab dem 01. September 2022 geeinigt. Bisher wurden E-Rezepte seit September 2022 vereinzelt ausgestellt.

E-Rezept steht für „elektronisches Rezept“ und es wird als digitale Variante das bisherige Papierrezept auf Dauer ablösen. Konkret bedeutet das, dass in der Arztpraxis kein Papierrezept mehr ausgestellt wird, sondern ein elektronisches Rezept, welches Sie verschlüsselt auf die Gesundheitskarte, verschlüsselt als Code aufs Handy oder als Code ausgedruckt bekommen. Bei uns in der Apotheke wird der Code dann vor Ort eingelesen oder Sie schicken ihn uns per App.

Durch das E-Rezept erfolgt der Informationsaustausch zwischen Ihnen, Ihrem Arzt, Ihrer Apotheke und Krankenkasse in elektronischer Form. Hiermit soll die Arzneimittelversorgung in Deutschland verbessert werden. Aufgrund der stufenweisen Einführung konnte noch nicht jede behandelnde Praxis oder Klinik ein E-Rezept ausstellen.

Ihre Hof-Apotheke zum Mohren hat bereits alle Grundlagen geschaffen und kann Ihre E-Rezepte annehmen. Wir sind wir bereits seit längerem auf das Einlösen von E-Rezepten eingestellt und haben die entsprechenden technischen Anpassungen umgesetzt. Ihre Mohrenapotheke möchte Sie als Kunden bestmöglich vorbereiten und Ihnen den Einstieg in das E-Rezept so leicht wie möglich gestalten.

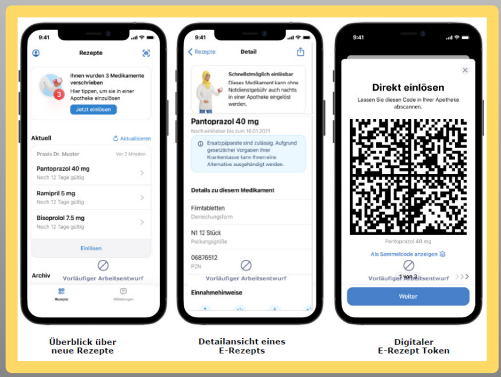


Irgendwelche Fragen zum E-Rezept?
Frag uns gerne, wir sind bereit!

3 Möglichkeiten zum Erhalt Ihrer Medikamente:

1

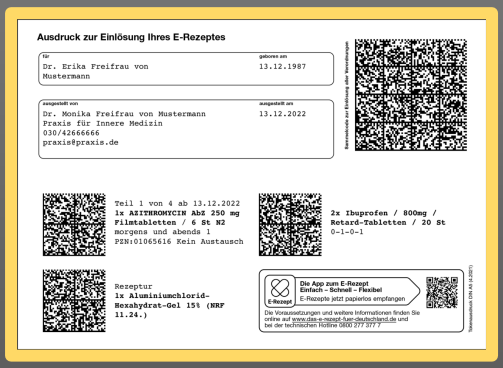
Legen Sie in der Apotheke ihre Gesundheitskarte vor und wir rufen die Rezepte digital ab!



Überblick über neue Rezepte | Detailansicht eines E-Rezepts | Digitaler E-Rezept Token

2

Sie laden die Gematik-App über den App-Store auf Ihr Handy und mittels QR-Code erhält die Apotheke alle relevanten Informationen zur Belieferung ihres Rezeptes.



Ausdruck zur Einlösung Ihres E-Rezeptes

für
Dr. Erika Freifrau von Mustermann

geboren am
13.12.1987

ausgestellt von
Dr. Monika Freifrau von Mustermann
Praxis für Innere Medizin
030/42666666
praxis@praxis.de

ausgestellt am
13.12.2022

Teil 1 von 4 ab 13.12.2022
1x AZITHROMYCIN Abz 250 mg Filmtabletten / 6 St N2
morgens und abends 1
PZN:01065616 Kein Austausch

2x Ibuprofen / 800mg / Retard-Tabletten / 20 St
0-1-0-1

Rezeptur
1x Aluminiumchlorid-Hexahydrat-Gel 15% (NRF 11.24.)

Die App zum E-Rezept
Einfach – Schnell – Flexibel
E-Rezept
E-Rezepte jetzt papierlos empfangen

Die Voraussetzungen und weitere Informationen finden Sie online auf www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de und bei der technischen Hotline 0800 277 377 7

3

Sie erhalten Ihr Rezept ausgedruckt von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und bringen es in Ihre Apotheke mit!

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

5,00€
je Tube

Dr. Podszus
Nasensalbe

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

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 *Hof-Apotheke zum Mohren* und *Pixabay*, 2024