

Ausgabe 3/2024

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft



Endlich Sonne?! Sonnenschutz nicht vergessen!

Das sind
wir

Mitarbeiterin
Maria Kovats

Chefins
Tipp

Kopfschmerz:
Migräne

Tier-
Apotheke

Den Hund Baden –
Richtig oder falsch?

Arznei-
Pflanze

Im Portrait:
Safran

„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.





Liebe Leserinnen und Leser,

geht es Ihnen auch so? Nach den vielen langen, dunklen und verregneten Tagen freue ich mich jetzt riesig auf die Sonne mit entspannten Stunden im Freien. Vor Corona hatten wir im Jahr 2019, anlässlich unseres Jubiläums 100 Jahre in Familienbesitz, einen wunderschönen „Kaffee Klatsch“ vor unserer Apotheke. Das wollen wir jetzt wieder aufleben lassen.

Kommen Sie am 25.05.2024 vorbei!

In dieser Ausgabe der Mohrenpost freue ich mich Ihnen Maria Kovats näher vorstellen zu dürfen. Sie ist für Sie nicht so sichtbar, da ihre Aufgaben hauptsächlich im BackOffice Bereich sind. Ich bin sehr glücklich mit ihr eine

tolle Kraft gefunden zu haben, die mir immer den Rücken frei hält und mit tollem Engagement bei der Sache ist.

In meinem medizinischen Artikel beschäftige ich mit dem Thema Migräne. Migräne ist mehr als nur ein Kopfschmerz. Lesen Sie welche Symptome typisch sind und was für Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Die Fellpflege ist ein wichtiger Bestandteil der Tierhygiene. Neben dem Bürsten ist auch das Waschen von Bedeutung. Aber hier gilt die Grundregel so oft wie nötig und so selten wie nötig. Schauen Sie Lucy und Lizzy zum Trocknen in ihren Bademänteln am Strand.

Unsere Kräuterhexe Beate Ruppert verrät Ihnen in dieser Ausgabe interessante Informationen zum Safran. Der Safran ist ein kostbares Gewürz mit Heilwirkung.

Lassen Sie sich von der Natur inspirieren!

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Das sind wir:

Mitarbeiterin

Maria Kovats

**Die Frau, die immer allen
den Rücken frei hält.**

Wer bist Du?

Ich bin Maria Kovats und arbeite jetzt seit fast genau 2 Jahren in der Hof-Apotheke zum Mohren. Ich bin schon vor vielen Jahren nach Friedberg gezogen und fühle mich hier sehr wohl. Alle Plätze, die ich erreichen will, kann ich mit dem Fahrrad erreichen und das gefällt mir sehr. Ich habe früher in einer Großstadt gewohnt, wo das nicht so ohne weiteres möglich war.

Was machst Du gerne?

Ich bin gerne in Bewegung und ich lese gerne. In meiner Freizeit besuche ich meine Kurse in Yoga und Fitness oder bin mit dem Fahrrad unterwegs. Am Wochenende bei schönem Wetter pflege ich meinen Garten. Für meine Bücher ist abends nach getaner Arbeit die beste Zeit. Bei einer Tasse Tee kann ich mich so richtig in die Geschichte des Buches vertiefen.



**Wenn ich einen
Wunsch frei hätte:
Gesund und fit zu bleiben
bis ins hohe Alter!**

Liebblings#

- Tiere
- Kochen und Essen
- Sport

**Warum bist Du in die Apotheke
gekommen?**

Ich suchte eine neue Herausforderung und bekam in der Mohren-Apotheke die Chance gut eingearbeitet zu werden und mich zu beweisen.

**Mein persönlicher
Tipp für Sie:**

***Beginne jeden Tag mit einem
Lächeln!***

Was machst Du so in der Apotheke?

In der Regel arbeite ich dienstags und mittwochs in der Mohren-Apotheke. Ich bin für Teilbereiche des Backoffice zuständig. D.h. ich verarbeite unter anderem die Medikamentenlieferungen, stelle die Rechnungen an unsere Kunden und bearbeite den Rechnungseingang. Bei Bedarf arbeite ich meinen Teamkolleginnen zu oder bediene das Telefon. Vielleicht haben wir uns schon mal am Telefon gesprochen und ich konnte Ihnen weiterhelfen. Meine Arbeit ist sehr abwechslungsreich und mit dem tollen Team macht sie mir richtig Spaß.



Die Jagd nach den Mohrensteinen

von Autorin Jule Heck

Krimi-Fortsetzungsroman
Teil 3 / 6:



Kerstin freut sich über die Bereitschaft der Auszubildenden. Seit dem 1. September macht sie eine Ausbildung zur Pharmazeutisch Kaufmännischen Angestellten in der Mohrenapotheke. Sie stellt sich gut an, hat eine schnelle Auffassungsgabe und ist darüber hinaus auch sehr interessiert. Das Einzige, was Kerstin an der jungen Frau stört, ist die Tatsache, dass sie raucht. In den Pausen steht sie meistens mit einer Zigarette vor der Tür. Auch wenn ihr das nicht gefällt, hat sie kein Recht, sich einzumischen oder ihr das Rauchen zu verbieten. Kerstin hofft, dass sie es von alleine aufgibt.

Die Apothekerin ist in ihrem Labor. Als sie die Zutaten für die Mohrensteine hervorholen will, fallen ihr nicht alle ein. Sie überlegt angestrengt, was sie braucht. Ratlos steht sie vor den Gefäßen. „Was ist denn jetzt los?“, fragt sie sich verzweifelt. Es ist bisher nie ein Problem gewesen, die Mohrensteine herzustellen. Sie schaut sich in ihrem Labor um. Hier stehen alle Zutaten, aber welche davon sind die, die sie in den Mörser schütten muss und vor allem in welchen Maßen. Ich glaube, ich habe das Wissen um die Rezeptur durch den Schlag auf den Kopf vergessen. „Was soll ich denn jetzt machen?“ „Beate“, ruft sie. Ihr Ruf klingt wie der Hilfeschrei einer Ertrinkenden. Als Beate das Labor betritt, findet sie ihre Chefin völlig aufgelöst vor. „Was ist denn los?“

„Ich kann mich nicht an die Rezeptur für die Mohrensteine erinnern“, antwortet Kerstin verzweifelt. Mit der flachen Hand haut sie sich gegen den Kopf. „Es will mir einfach nicht einfallen.“ „Komm, lass uns mal gemeinsam nachschauen. Vielleicht kann ich dir helfen“, bemüht sich Beate ihre Chefin zu beruhigen. Sie liest die Namen der Inhaltsstoffe auf den Apothekergefäßen laut vor. „Welche davon sollen es denn sein?“ Kerstin schaut sie mit großen Augen an und schüttelt den Kopf. „Nix, mein Kopf ist leer.“

„Du hast doch gesagt, dass es ein Schriftstück gibt, auf dem die Rezeptur in alter Schrift festgehalten wurde. Wo hast du dieses Papier denn hingetan?“ Kerstin überlegt angestrengt. Sie schüttelt den Kopf. „Keine Ahnung, wo ich das verflixte Rezept hingetan habe.“

„Ist es vielleicht im Tresor?“ Kerstin eilt zum Safe und öffnet ihn schnell. Aber unter den Dokumenten, die sie dort aufbewahrt, findet sie nichts. Sie schaut in mehreren Ordnern in ihrem Büro nach. Doch auch hier kann sie die Rezeptur nicht entdecken. „Was mache ich denn jetzt? Wenn ich das Rezept nicht finde, kann ich keine Mohrensteine mehr herstellen.“ Tränen laufen ihr über die Wange. „Mein Großvater würde sich im Grab herumdrehen, wenn er wüsste, dass ich die Pastillen nicht mehr herstellen kann.“

„Sollte der Mann, der dich überfallen hat, das Schriftstück an sich gebracht haben?“, hakt Beate nach. „Das kann nicht sein. Ich habe es an einem sicheren Ort verwahrt. Der ist so sicher, dass er mir nicht mehr einfällt“, lacht Kerstin nun. „Sag mal, Kerstin, früher stand doch diese Mohrenfigur hier im Regal. Du hast mir mal erzählt, dass dein Großvater sie extra für dich in einer Porzellan-Manufaktur im Odenwald anfertigen ließ.“

„Ja, jetzt erinnere ich mich, dass er zu mir sagte, habe immer ein Auge auf den Mohren. Er weiß alles, was du wissen musst. Vergiss das nie.“

„Am Boden des Mohren war ein Schlitz. Vielleicht hat dein Großvater das Schriftstück dort hineingetan“, überlegt Beate. „Du hast recht. So muss es sein. Wo ist der eigentlich?“

„Wir haben ihn vor einigen Jahren in einer Kiste im Zwischenkeller verstaut, als du von diesen Aktivisten angegriffen wurdest, die verlangten, den Namen Mohrenapotheke abzulegen, weil er rassistisch sei“, erklärt Beate, „du wolltest nicht, dass die Figur zu Schaden kommt.“

„Ich erinnere mich. Das war eine schreckliche Zeit, als ich unzählige, beleidigende Anrufe und Mails erhielt und hier auf dem Elvis-Presley-Platz demonstriert wurde. Es war den Demonstranten nicht beizubringen, dass die Bezeichnung Mohr keine Beleidigung darstellt, sondern eine Wertschätzung der Mauren, die uns vor vielen Jahrhunderten die morgenländische Medizin gebracht haben.“

„Lass uns in den Keller gehen und den Karton mit der Mohrenfigur suchen. Wenn wir den Mohren finden, finden wir auch die Rezeptur. Da bin ich mir ganz sicher“, schlägt Beate vor. Kerstin und Beate steigen die Stufen in den Zwischenkeller hinab. Lissy, das Lehrmädchen bleibt in der Apotheke und beginnt mit der Weihnachts-dekoration. Es regnet in Strömen. Die Straßen sind wie leergefegt. Der dunkle Himmel verbreitet eine trübe Stimmung. Aber Lissy stört das nicht. Sie stellt das Radio an und holt das Dekomaterial aus den Kisten. Sie summt die Melodien aus dem Radio mit.


Kerstin und Beate schauen in die Schränke und Regale, wo sich viele Kisten befinden. Darin werden alte Bestellbücher und Dokumente von den ehemaligen Besitzern der Apotheke gelagert, Bücher mit Rezepturen, die Jahrhunderte alt sind und einst durch die abgepackten Medikamente der Pharmaindustrie ersetzt wurden. Pläne der Mohrenapotheke, die sich bis 1908 in der Kaiserstraße Nr. 40 befanden, sind dort ebenso gelagert, wie die Pläne des Hauses in der Kaiserstraße 104, in das die Hof-Apotheke 1908 umzog.

1919 kaufte Fritz Podszus die Hof-Apotheke und zog dort mit seiner Familie ein. Seine drei Kinder wachsen dort auf. 1952 übernimmt Sohn Hans die elterliche Apotheke.

Die Schränke sind voll mit Apothekergefäßen und Erinnerungsstücken von Urgroßvaters Fritz Reisen. Nur das Krokodil, das Großvater Hans einst von seinen Reisen mitbrachte, hat immer noch einen Platz im Verkaufsraum bei dem kleinen Kinderkarussell mit den drei Pferden.

Kerstin und Beate schauen in jede Kiste, doch den Mohren finden sie nicht. „Das gibt es doch nicht“, schimpft Kerstin. „Der muss doch hier irgendwo sein.“

Fortsetzung folgt...



Mehr als nur Kopfschmerz: *Migräne*

Migräne-Kopfschmerz sind in der Regel mittelstarke bis starke, pulsierende oder pochende Schmerzen. Sie können auf einer oder beiden Kopfseiten auftreten. Sie werden durch körperliche Aktivität, Licht, Geräusche oder Gerüche oft verschlimmert und sind von Übelkeit und Erbrechen sowie von Überempfindlichkeit auf Geräusche, Licht und/oder Gerüche begleitet. Migränen können durch Schlafmangel, Wetter-veränderungen, Hunger, übermäßige Sinnesreizung oder andere Faktoren ausgelöst werden. Die Diagnose stützt sich auf typische Symptome. Es gibt keine Heilung für Migräne, aber Medikamente, um sie gleich zu Beginn zu stoppen, den Schmerz zu lindern und die Anzahl und Stärke von Migräne-Attacken zu reduzieren. Migräneanfälle sind die häufigste Ursache wiederkehrender mittelschwerer bis schwerer Kopfschmerzen. Migränen können in jedem Alter beginnen, doch in der Regel fangen sie während der Pubertät oder im jungen Erwachsenenalter an. Nach dem 50. Lebensjahr werden die Kopfschmerzen oft deutlich schwächer oder verschwinden ganz. Migränen treten bei Frauen dreimal so häufig wie bei Männern auf.

Ursachen der Migräne

Migräne tritt bei Menschen mit einem verhältnismäßig empfindlicheren Nervensystem als das von anderen auf. Bei diesen Menschen sind die Nervenzellen im Gehirn leicht zu stimulieren und produzieren so elektrische Aktivität. Während sich die elektrische Aktivität im Gehirn ausbreitet, werden verschiedene Funktionen, z. B. Sicht, Empfindung, Gleichgewicht, Muskelkoordination und Sprache, vorübergehend gestört. Diese Störungen verursachen die Symptome, die vor Beginn der Kopfschmerzen auftreten (die so genannte Aura). Die Kopfschmerzen treten auf, wenn der fünfte Hirnnerv (Trigeminusnerv) stimuliert wird. Dieser

Nerv sendet Impulse (einschließlich Schmerzimpulse) von den Augen, der Kopfhaut, dem Vorderkopf, den oberen Augenlidern, dem Mund und dem Kiefer an das Gehirn. Eine Stimulierung des Nervs führt möglicherweise zur Freisetzung von Substanzen, die eine schmerzhaft Entzündung der Blutgefäße des Gehirns und der Gewebeschichten, die das Gehirn umhüllen, verursachen. Die Entzündung ist für die pochenden Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Überempfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen verantwortlich. Östrogen, das wichtigste weibliche Hormon, kann offenbar Migräneanfälle auslösen, was erklären könnte, warum Frauen häufiger als Männer unter Migräne leiden.

Migränen können unter Umständen ausgelöst werden, wenn der Östrogenspiegel steigt oder schwankt. In der Pubertät, wenn der Östrogenspiegel steigt, sind Migräneanfälle bei Mädchen weitaus häufiger als bei Jungen. Manche Frauen leiden kurz vor, während oder kurz nach ihrer Periode unter Migräneanfällen. In den letzten drei Monaten der Schwangerschaft, wenn der Östrogenspiegel relativ stabil ist, kommt es in der Regel seltener zu Migräneanfällen, doch sie verschlimmern sich wieder nach der Geburt des Kindes, wenn der Östrogenspiegel rasch abnimmt.

Wenn Frauen in die Wechseljahre kommen und der Östrogenspiegel schwankt, fällt es besonders schwer, die Migräne zu kontrollieren. Orale Kontrazeptiva (die Östrogen enthalten) und eine Östrogen-therapie können zu einer Verschlimmerung von Migräneanfällen und zu einer Erhöhung des Risikos für Schlaganfälle bei Frauen führen, die Migräneanfälle mit einer Aura haben.

Symptome der Migräne

Während eines Migräneanfalls wird ein pulsierender, pochender Schmerz normalerweise auf einer Kopf-seite unter Umständen jedoch auf beiden Seiten gespürt. Die Schmerzen können mittelstark sein. Oft sind sie aber so heftig, dass sie jede Tätigkeit unmöglich machen. Körperliche Aktivität, helles Licht, laute Geräusche und einige Gerüche können die Kopfschmerzen verschlimmern. Diese Überempfindlichkeit ist der Grund, weswegen viele Menschen sich in einen dunklen Raum zurückziehen, hinlegen und – wenn möglich – einschlafen. Migränen klingen gewöhnlich im Schlaf ab.

Die Kopfschmerzen sind öfters von Übelkeit, manchmal mit Erbrechen und Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und/oder Gerüchen begleitet. Die Betroffenen haben während einer Attacke Konzentrationsschwierigkeiten. Migräne-Attacken können einige Stunden bis Tage (typischerweise vier Stunden bis mehrere Tage) andauern.

Bei fast 25 Prozent der Menschen geht Migräne-anfällen eine **Aura** voraus. Die Aura beeinträchtigt zeitweise Sehvermögen, Empfinden, Gleichgewicht, Bewegung oder Sprache. Oft sehen diese Menschen zickzackartige, schimmernde oder blitzende Lichter oder bekommen einen blinden Fleck mit flackernder Lichtumrandung.

Seltener erleben Menschen ein Kribbeln, Gleichgewichtsstörungen, ein Schwächegefühl in einem Arm oder Bein oder Sprach-schwierigkeiten. Die Aura tritt einige Minuten bis zu einer Stunde vor Beginn der Kopfschmerzen auf und kann auch danach weiterbestehen. Bei einigen Menschen stellt sich eine Aura ein, obwohl sie nur leichte oder gar keine Kopfschmerzen haben.

Behandlung

Ratsam für die Patienten ist es ein Tagebuch der Kopfschmerzen zu führen. In ihm notieren die Betroffenen Häufigkeit und Zeitpunkt der Attacken, mögliche Auslöser und ihre Reaktion auf die Behandlung. Mithilfe dieser Informationen können die Auslöser identifiziert und eventuell umgangen werden.

Die Betroffenen können dann ihre Behandlung unterstützen, indem sie die auslösenden Reize meiden. Handelt es sich um **leichten bis mittelstarken Migräne-Kopfschmerz**, können klassische Analgetika/nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) zum Einsatz kommen. Sie wirken aber auch bei manchen Patienten mit schweren Migräne-attacken. Von den in der Leitlinie genannten Optionen sind einige im Rahmen der Selbst-medikation verfügbar:

Acetylsalicylsäure (ASS) 1000 mg, Ibuprofen 200 oder 400 mg, Phenazon 500 bis 1000 mg sowie Kombinationen aus ASS und Paracetamol plus Coffein.

Bei Kontraindikationen gegen NSAR können Paracetamol 1000 mg oder Phenazon 500 bis 1000 mg angewendet werden. Ebenfalls zur Linderung leichter bis mittelstarker Schmerzen zugelassen, aber (noch) nicht in der Leitlinie erwähnt, ist eine Kombination aus Ibuprofen und Paracetamol. Sie stellt insbesondere dann eine Option dar, wenn die Einzelsubstanzen allein nicht den gewünschten Effekt gezeigt haben.

Bei **Migräneattacken, die nicht auf klassische Analgetika / NSAR ansprechen und bei starkem Migräne-kopfschmerz** können Triptane eingesetzt werden. Voraussetzung für eine Anwendung im Rahmen der Selbst-medikation ist eine ärztliche Diagnose. Zur Auswahl stehen derzeit Almotriptan, Naratriptan und Sumatriptan.

Die einzelnen Triptane unterscheiden sich in der Dauer bis zum Wirkeintritt und in ihrer Wirk-dauer. Wird eine möglichst rasche Wirkung gewünscht, eignen sich Almotriptan und Sumatriptan besser als Naratriptan. Ist vor allem eine möglichst lang anhaltende Wirkung erforderlich – etwa bei erfahrungsgemäß häufigem Wiederkehrkopfschmerz – kann Naratriptan die geeignetere Wahl darstellen. Stichwort Wiederkehrkopfschmerz: Bei allen drei Triptanen ist eine erneute Anwendung möglich, wenn die Schmerzen nach anfänglicher Besserung erneut auftreten. Unterschiede gibt es aufgrund der Halbwertszeiten jedoch hinsichtlich der Zeiträume zwischen erster und erneuter Anwendung. Während bei Almotriptan und Sumatriptan ein Abstand von mindestens zwei Stunden erforderlich ist, sind es bei Naratriptan mindestens vier Stunden.

Berichten Patienten, dass ein bestimmtes Triptan nicht gewirkt habe, muss dies nicht für die gesamte Wirkstoffklasse angenommen werden. Es kann bei einer erneuten Attacke ein anderes Triptan versucht werden. Sowohl für klassische Analgetika/NSAR als auch für Triptane gilt: Die Wirksamkeit der Arzneimittel ist höher, wenn sie möglichst früh in der Kopfschmerzphase eingenommen werden. Kombi-nations-Analgetika und Triptane sollten außerdem nicht häufiger als zehn Tage im Monat angewendet werden, Monoanalgetika nicht häufiger als 15 Tage, da andernfalls das Risiko für Kopfschmerz durch Übergebrauch von Schmerzmitteln („**Analgetika-Kopfschmerz**“) steigt. Patienten mit häufigen Attacken sollten außerdem über die Möglichkeiten der Prophylaxe informiert und an den Arzt verwiesen werden.

Migränen können zwar nicht geheilt, aber kontrolliert werden.



Lucy und Lizzy im Bademantel am Meer.

Den Hund baden – richtig oder falsch?

Die Fellpflege ist ein wichtiger Bestandteil der Tierhygiene. Ein unzureichend gepflegtes Fell kann nicht nur Flöhe und Parasiten anlocken, sondern auch andere ernstzunehmende Hauterkrankungen nach sich ziehen. Neben dem Bürsten ist auch das Waschen von Bedeutung.

Wenn sich dein vierbeiniger Abenteurer mal wieder voller Wonne im Kuhmist gewälzt hat, wird es höchste Zeit für ein Bad. Manchen Unrat und Geruch wird man allein mit Kamm, Bürste oder feuchten Läppchen nicht los. Aber bitte bedenken Sie: Hunde sollten möglichst selten gebadet werden, um den natürlichen Schutzfilm ihrer Haut nicht unnötig zu attackieren. Jedoch ist eine reinigende Dusche selbst bei kurz- und glatthaarigen Rassen manchmal unumgänglich. Und wenn Sie Ihren Hund richtig baden, erhält er eine shampooierende Massage, die die Blutzirkulation der Haut anregt und das Fell pflegt.

Wann sollte ich meinen Hund baden?

Mit einem Hundebad ist kein klassisches Bad im Sinne einer vollen Wanne gemeint, sondern das Abdschen des Körpers bzw. bestimmter Bereiche wie Pfoten oder des Afterbereichs. Der Hund ist von Natur aus so ausgerüstet, dass er eines Vollbades nicht bedarf. Hunde verfügen über ein selbstreinigendes Fell, was bedeutet, dass das Haarkleid einen mehrschichtigen Aufbau mit Unterwolle und Deckhaar aufweist sowie einen schützenden Fettfilm, der schmutzabweisend wirkt und Nässe abhält.

Den Hund zu baden, kann aber durchaus sinnvoll sein, wenn das Fell größere oder eingetrocknete Verschmutzungen aufweist. Diese lassen sich normalerweise bereits mit Wasser und etwas Shampoo rückstandslos beseitigen. Baden Sie Ihren Vierbeiner also nur, wenn das Fell stark verschmutzt ist, er sich in Schlamm oder Ähnlichem gewälzt hat oder unangenehm riecht.

Bei Welpen sollte man die ersten drei Lebensmonate generell auf das Baden verzichten, denn ihre Fell- und Hautschuttschicht ist noch nicht richtig aufgebaut. Diese trocknet sehr schnell aus und beginnt zu schuppen, was Pilzinfektionen oder Entzündungen hervorrufen kann.

Die richtigen Pflegemittel

Häufig reicht es aus, das Hundefell mit klarem Wasser auszuspülen und dabei gleichzeitig den Schmutz auszumassieren. Nur selten sind Pflegemittel notwendig, z. B. bei sehr unangenehmen Gerüchen oder hartnäckigen Verkrustungen. Verwenden Sie nie Shampoos für Menschen, denn diese beinhalten häufig chemische Stoffe, die den natürlichen Säureschutz der Hundehaut angreifen und Hautprobleme wie Rötungen, Juckreiz oder Entzündungen auslösen. Außerdem besitzen solche Shampoos Duftstoffe, welche die empfindliche Nase Ihres Lieblings reizen und seinen Geruchssinn stören. Achten Sie auf ph-neutrale Shampoos, die speziell auf Hunde ausgerichtet sind und somit keine reizenden Inhaltsstoffe aufweisen. Solch milde Produkte sind im Internet und jedem Tierfachhandel erhältlich.

Schritt für Schritt zum tierischen Badevergnügen:

1. Rutschfeste Gummiunterlage auslegen: Stellen Sie unbedingt sicher, dass Ihr Hund nicht in der Badewanne ausrutschen kann.
2. Stellen Sie die Wassertemperatur so ein, dass sie angenehm warm ist. Mit einem sanften Wasserstrahl beginnen Sie von den Pfoten aufwärts den Hund nass zu machen, Kopf und Ohren sparen Sie zunächst aus.
3. Nun shampooen Sie Ihren Vierbeiner und verwandeln es in eine sanfte Massage.
4. Besondere Vorsicht ist bei Kopf und Ohren geboten, denn selbst das richtige Hundeshampoo brennt in Hundeaugen. Wasser in den Ohren kann später Ohrenentzündungen verursachen.
5. Schamponieren Sie Kopf und Ohren Ihres Hundes mit einer bereits aufgeschäumten, kleinen Menge Shampoo. Duschen Sie ihn anschließend mit einem sanften Wasserstrahl vorsichtig ab, bis keinerlei Seifenreste zurückbleiben.
6. Reiben Sie das nasse Fell bereits in der Badewanne trocken. Dabei sollten Sie darauf achten, dass die Haare nicht verknoten oder abbrechen. Danach heben Sie Ihren Hund aus der Badewanne, erlauben Sie ihm sich zu schütteln und abzureiben.
7. Lassen Sie den Hund an einem warmen Platz ohne Zugluft trocknen – im Winter in der Nähe der Heizung, im Sommer in der Sonne. Kleine Hunde kannst du auch in eine Decke einwickeln. Bürste deinen Hund erst, wenn das Fell trocken ist.

Grundsätzlich gilt die Regel: So oft wie nötig, so selten wie möglich!

Empfehlenswerte Shampoos für Tiere:



*Petvital
Vermi-
n-
ex
Shampoo
(Natürlicher
Ungeziefer-
schutz)*

12,90€

*Hafermilch
Shampoo
(besonders
sanft und
rückfettend
für die Haut)*

10,40€



*Mineral
Shampoo
(wirkt beru-
higend bei
Irritationen,
Rötungen
und Juckreiz
der Haut)*

10,90€

*Petvital Bio
FreshClean
Shampoo (beseitigt
Eigen- und
Fremgerüche auf
biologische Weise)*

15,40€



**Bereit für
die Dusche!**





Nierensteinen. Die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile des Safrans werden durch seine reichhaltigen sekundären Pflanzenstoffe ermöglicht, die entzündungshemmend, schmerzlindernd und antioxidativ wirken. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Safrans.

Besonders hervorzuheben ist seine schützende Wirkung auf die Augengesundheit. Dank seiner antioxidativen Eigenschaften und seiner Fähigkeit, die Mikrozirkulation zu fördern, kann Safran vor Erkrankungen wie grünem Star und Makuladegeneration schützen.

Darüber hinaus gilt Safran als natürliches Antidepressivum, da er den Serotoninspiegel erhöht und damit stimmungsaufhellend wirkt. Gleichzeitig kann Safran appetithemmend wirken und das Sättigungsgefühl verstärken. Auch bei Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) kann Safran Linderung verschaffen.

Ein kostbares Gewürz mit Heilwirkung –

Der Safran

Crucus Sativus

Der Safran, wissenschaftlich bekannt als *Crocus sativus*, zählt zur Familie der Krokusgewächse. Seine zart-lila Blüte erfreut uns im November und er gedeiht vornehmlich im Mittelmeerraum sowie im nahöstlichen Asien. Dort wird er sorgsam angebaut, von Hand geerntet und in kleinen Mengen als kostbares Gewürz vertrieben. Die kostbaren Stempelfäden seiner Blüte sind die Grundlage dieses wertvollen Gewürzes.

Seit vielen Jahrhunderten wird Safran in seinen Heimatländern für verschiedene gesundheitliche Zwecke genutzt, von der Linderung von Magenschmerzen bis zur Behandlung von



Safran
Kapseln von
Naturafit®.
Kapseln
ohne Farb-
stoffe und
ohne Riesel-
hilfen.
Verpackt im
Apotheken-
glas.

32,90€

Die heilende Wirkung von Safran auf Magen und Leber ist ebenfalls gut dokumentiert. Seine Bitterstoffe helfen bei Blähungen und Sodbrennen, während sie die Leber stärken. Es gibt auch Hinweise auf eine krebbsfeindliche Wirkung, und Safran wird sogar bei Demenzerkrankungen eingesetzt.

In unserer Apotheke bieten wir ein hochwertiges, standardisiertes Produkt an, das neben Safran auch Vitamin B12 und B6 für starke Nerven, Vitamin D3 für das Immunsystem und die geistige Leistungsfähigkeit sowie Zink enthält.

Entdecken Sie die vielfältigen Vorteile von Relax von Nicapur und Safran von Naturafit und lassen Sie sich von unserer kompetenten Beratung überzeugen, um wie ich ein Fan dieses natürlichen Goldes zu werden!

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Ihre Kräuterhexe Beate Ruppert!



Auch die Relax Kapseln von Nicapur® enthalten hochkonzentriert Safran.

29,95€





Dr. Podszus Kosmetiktipp:

Sonnenschutz

von Ceramol®

CERAMOL SUN

Sonnencreme mit Hautfetten und photostabilen Broad Spectrum UV-Filtern der neuesten Generation.

Ceramol Sun ist die dermatologische Sonnenschutzlinie für die sehr empfindliche und anspruchsvolle Haut. Dank ihrer innovativen Formeln wirkt sie zweifach: Sie baut die Hautbarriere auf und schützt die Haut vor UVB- und UVA-Strahlen.

Mit Hautfetten und **photostabilen Broad Spectrum UV-Filtern** der neuesten Generation.

Ohne Duftstoffe, ohne Octocrylene und ohne allergieauslösende Konservierungsstoffe.



Sonnenspray 50+, 150ml 22,00€

Mineral Barrier 30, 50ml 22,00€

Sonnencreme 30, 200ml 23,00€

Sonnencreme 50+, 200ml 23,00€

Gesichtscreme 50+, 50ml 20,00€

Repair Fluid, 100ml 18,00€

„Körpercremes, die unsere Haut schützen und beruhigen.“

Angebote im Mai und Juni 2024!



11,50€
je 20ml

26,00€
je 50ml

Verjüngte Haut durch Hyaluron?
Wir empfehlen Ihnen ein
Produktwunder aus der Anti-Aging-Forschung:
Hochkonzentriertes Hyaluron-Gel.
Probieren Sie es aus und lassen sich überzeugen.
Der Kundenfavorit jetzt im Angebot!



Coupon
im Wert
von 2 Euro!

Lieblingsprodukt-Tipps von Naturafit

Heutzutage ist eine ausgewogene Ernährung das A und O um im Alltagsstress und in unserem digitalen Zeitalter, in dem jeder immer und überall erreichbar sein muss, gut zu überstehen. Leider bleibt die Versorgung mit Vitaminen und Mineralien dabei oft auf der Strecke. Entdecken Sie hier unsere Empfehlungen, um sich trotzdem mit den wichtigsten Nährstoffen versorgen zu können und so energiegeladener und gesünder zu bleiben.



Fr. Dr. Podszus

Power & Relax: Power und Relax muss kein Gegensatz sein! Im stressigen Apothekenalltag unterstützen mich die Kapseln mit Ashwaganda und Rosenwurz super. Abends lassen sie mich entspannen und ich genieße die Zeit mit meinen Tieren in der Natur.

A-Z premium Kapseln: In meinem Lieblingsprodukt sind alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die der Körper täglich braucht. Von Vitamin A bis Zink finden sich alle Mikronährstoffe, die für die Körperfunktionen essentiell sind und die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.



Fr. Walz

Cocktail for Kids: Es war noch nie so einfach Kinder mit Mineralstoffen zu versorgen. Der Mineralstoffdrink schmeckt super lecker wie ein Kakaogetränk. Meine Tochter freut sich immer auf ihren „gesunden Kakao“ nach dem Aufstehen.



Fr. Wirkner



Fr. El Ariane

Eisen + C: Dieses Produkt ist für Menschen geeignet, die herkömmliche Eisenpräparate wie Ferro Sanol nicht gut vertragen. Ich bin damit super zufrieden.

*Magnesium direkt Granulat:
Enthält Magnesium hochdosiert. Täglich 1-2 Sticks direkt auf die Zunge geben und langsam zergehen lassen. Super praktisch für unterwegs und Muskelkrämpfe gehören der Vergangenheit an.*



Fr. Scharmman

A-Z premium Drink: Dies ist für mich die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Für alle Menschen, die nicht gerne Tabletten schlucken oder bereits viele Tabletten zu sich nehmen. Gerade für ältere Menschen oder auch Familien, die so gleichzeitig ausreichend Flüssigkeit mit diesem leckeren Getränk bekommen.



Fr. Ruppert

Unser nächstes Event im Mai 2024!

Gleich notieren!

3 mal K:

Kerstins Kaffee Klatsch!
25.05.2024, 10:00 -14:00 Uhr

Wir laden unsere Kunden und besonders unsere Senioren zu Waffeln und Kaffee ein. Einen solchen Tag bieten wir Ihnen an, um auch mal Danke sagen zu können für Ihre langjährige Treue. Unsere besonderen Aktionen an diesem Tag:

- Blutdruck messen
- 20% auf unsere Naturafit Produkte
- Probieren Sie unsere leckeren und gesunden neuen Drinks von naturafit.

Wir freuen uns auf Sie!



Dr. Kerstin Podszus



Stammkundin Frau Geizer



Leckere Waffeln!

Eindrücke der letzten Jahre!



Probieren Sie auch unseren Kunden-Liebling: Dr. Podszus Sommertee! Auch kalt ein Genuss!





13,90€

„Morgen ist alles
wieder gut“

Niendorfs „Heilsalbe 22“!

Die optimale Pflegecreme für
wunde Haut, wie z.B.
Schnupfennasen oder Babypopos.

Bei wunder Schnupfennase
abends vor dem Schlafen dick
auftragen. Im Windelbereich
mehrmals täglich die wunden
Stellen eincremen.



Jetzt neu:
Nachhaltig
verpackt!

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