

Ausgabe 4/2025

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft



Fit durch den Sommer!

Blick hinter
die Kulissen

Tee-
Herstellung

Chefins
Tipp

Blasenent-
zündung (Teil 1)

Tier-
Apotheke

Gelenk-
Beschwerden

Arznei-
Pflanze

Im Portrait:
Kürbis



*Hier erhalten Sie ein paar
Eindrücke von den Kräuter-
Workshops mit Apothekerin Beate
Rüchl am 29.06.25 anlässlich der
1250 Jahr Feier in Dorheim! Die
Kräuter-Events finden in
regelmäßigen Abständen statt.*





Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind jetzt so richtig im Sommer angekommen! Mit so ein bisschen Sonnenschein ist das Leben gleich viel schöner. Ich freue mich besonders zwei neue Mitarbeiterinnen im Team begrüßen zu dürfen. Zum einen Diana Wagner, sie ist Pharmazeutisch Kaufmännische Angestellte, und zum anderen Jasmin Löw, sie ist Pharmazeutisch Technische Assistentin. Beide werden wir Ihnen in den kommenden Ausgaben genauer vorstellen. Ganz besonders möchte ich mich bei meinem Team für die tolle Unterstützung in den letzten Monaten bedanken.

Haben Sie sich schon mal gefragt, ob es einen Unterschied zwischen einem Arzneitee und einem Tee aus dem Discounter gibt? Es gibt tatsächlich deutliche Unterschiede zwischen einem Arzneitee und einem gleichartig erscheinenden, preisgünstigeren Präparat aus dem Supermarktgregal. Lesen Sie was Arzneiteequalität ausmacht.

Bei einer Blasenentzündung, der Zystitis, ist die Schleimhaut oder die gesamte Wand der Blase entzündet. Auslöser von Blasenentzündungen sind fast immer bakterielle Erreger, die in die Harnblase eindringen, in den meisten Fällen von „außen“ über die Harnröhre. Welche Symptome sind typisch und was können Sie tun?

Das Thema Gelenkschmerzen beim Hund beschäftigt viele Hundebesitzer. So auch mich, da meine Lucy mit ihren 10 Jahren mittlerweile das eine oder andere Wehwehchen entwickelt. Mit entsprechender pflanzlicher und physiotherapeutischer Unterstützung donnert sie aber wieder mit Vollgas durch die Wiesen mit ihrer kleinen Schwester Lizzy.

Unsere Kräuterhexe Beate Rückl berichtet in dieser Ausgabe über den Kürbis. Ursprünglich war er in Süd- und Mittelamerika beheimatet, hat mit Christoph Kolumbus seinen Weg nach Europa gefunden. Bereits vor seiner Ankunft war in Europa der Flaschenkürbis bekannt, der arzneilich genutzt wurde.

Ein gesunder Darm ist entscheidend für unser Wohlbefinden – doch für viele Menschen ist regelmäßiger Stuhlgang alles andere als selbstverständlich. Wir möchten Ihnen den einen oder anderen hilfreichen Tipp mit an die Hand geben.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus



Arzneitees aus der Apotheke

Die Tee Zubereitung aus getrockneten Heilpflanzen ist wohl die bekannteste Form der Phytotherapie. Dabei werden entweder alle oberirdischen Pflanzenteile oder nur einzelne Teile wie z.B. Blüten, Blätter, Früchte, Rinden, Stängel oder Wurzeln verwendet. Arzneitees werden je nach Indikation und Pflanze aus den unterschiedlichsten Pflanzenteilen hergestellt. Anders als bei Wellnesstees muss die Zubereitung jedoch auf die jeweilige Droge abgestimmt sein.

„Ruhe, Stille, Sofa und eine Tasse Tee geht über alles.“ – Diesem Zitat des Dichters Theodor Fontane (1819–1889) können auch heutzutage viele Menschen beipflichten, Teeliebhaber ganz besonders. Die hübsche Lebensweisheit bringt auch gleich einen wichtigen psychologischen Wert zum Ausdruck: Ein Tee kann die Krönung eines Rituals der Gemütlichkeit und Entspannung sein. Dass so ein Getränk aber noch mehr vermag als bloß die Seele zu streicheln, wusste auch Fontane. Schließlich war der berühmte Literat zunächst im Apothekerberuf tätig.

Heißaufguss für weiche Pflanzenteile

Die gebräuchlichste Form der Teezubereitung ist ein Infus, also ein Heißaufguss. Meist kann man sich dabei an der allgemeinen Regel orientieren: Erforderliche Drogenmenge (häufig 1 gestrichener Teelöffel) mit 150 bis 200 Milliliter siedendem Wasser übergießen, abgedeckt ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren und nach 5 bis 15 Minuten abseihen. Ein Infus eignet sich für weiche Pflanzenteile wie Blatt-, Blüten- und Krautdrogen sowie für fein zerkleinerte Rinde oder Wurzeln. Enthält die Droge thermolabile Wirkstoffe wie etwa Bitterstoffe oder leicht flüchtige wie ätherische Öle, empfiehlt sich eine kürzere Ziehzeit (circa 3 Minuten) oder etwas abgekühltes Wasser.

Sonderfall: Früchte mit ätherischem Öl

Die Teetasse abzudecken ist vor allem dann ratsam, wenn flüchtige ätherische Öle im Spiel sind. Dies ist insbesondere bei Apiaceenfrüchten wie Anis, Fenchel und Kümmel, aber auch Wacholderbeeren, zu berücksichtigen. Weiter wichtig vor dem Heißaufguss anstoßen! Ist kein Mörser zur Hand, können die Früchte mit Hilfe von zwei Löffeln leicht gequetscht werden.

Abkochung für harte Drogenteile

Die typische Zubereitungsform für harte Drogenteile wie Wurzeln, Hölzer und Rinden ist der Dekokt, also eine Abkochung (z. B. für Eichenrinde und Blutwurz).

Die zerkleinerte Droge wird hierbei zunächst mit kaltem Wasser angesetzt, zum Sieden gebracht und dann einige Zeit (meist 5 bis 15 Minuten) weiter erhitzt. Nach kurzem Stehen-lassen wird abgeseiht.

Kaltauszug schützt Schleimstoffe

In manchen Fällen ist ein Mazerat, also ein Kaltauszug, angebracht. Dazu wird die Droge mit kaltem Wasser übergossen und mehrere Stunden in einem zugedeckten Gefäß bei Raumtemperatur stehen gelassen.

Der Kaltauszug empfiehlt sich besonders für schleimstoffhaltige Drogen (z. B. Eibischwurzel, Leinsamen, Isländisch Moos, Malvenblätter und -blüten), damit der Schleim nicht verklumpt und an Wirksamkeit verliert.

Kommen statt Monodrogen Teemischungen zum Einsatz, erfordert die Zubereitung oft einen Kompromiss: Am besten mit heißem Wasser überbrühen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Was Arzneiteequalität ausmacht

Es gibt deutliche Unterschiede zwischen einem Arzneitee und einem gleichartig erscheinenden, preisgünstigeren Präparat aus dem Supermarktregal. Während der Inhalt von Arzneitees Arzneibuchqualität aufweisen muss, ist bei Lebensmitteltees kein Wirkstoffmindestgehalt gefordert.

Neben der Teedroge dürfen diese Produkte auch weitere Pflanzenteile enthalten (z. B. statt nur Kamillenblüten auch -kraut oder statt nur Pfefferminzblättern auch Stängelanteile).

Für Arzneitees gelten gemäß dem Europäischen Arzneibuch Grenzwerte für bestimmte Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber, ebenso für Pestizidrückstände und Schimmelpilzgifte. Pharmazeutische Hersteller sind zudem verpflichtet, den Gehalt an krebserregenden Pyrrolizidinalkaloiden zu begrenzen.

Arzneitees aus Ihrer Hof-Apotheke zum Mohren

Wir führen neben den üblichen Arzneitees verschiedene eigene Teerezepturen. Diese Kräutermischungen wurden von uns mit viel Liebe und Sorgfalt entwickelt und werden bis heute auch genauso hergestellt. Lassen Sie sich doch einfach mal durch unseren beruhigenden Entspannungstees verwöhnen und die Seele baumeln.



Petra Walz bei der Herstellung unserer beliebten Tees nach Rezeptur von Dr. Podszus.

Eine bittere Mischung

von Autorin Jule Heck

Krimi-Fortsetzungsroman
Teil 4/ 6:



„Verschwinden Sie endlich. Sie können hier nichts tun“, schrie der Arzt sie nun an. Kerstin erschrak und rannte schließlich auch hinaus. Dort traf sie Beate, die umringt war von der Besuchergruppe. Alle wollten wissen, was los ist.

„Ich kann Ihnen leider auch nichts sagen. Warten Sie bitte hier.“ Beate zog ihre Chefin zur Seite.

„Was sollen wir denn jetzt machen?“, fragte Kerstin aufgeregt. „Irgendetwas stimmt hier nicht.“

„Hör zu, Kerstin, bleib du hier und warte auf die Polizei. Ich suche Ludwig. Ich kann mir denken, wo er wieder auftaucht. Eigentlich gibt es nur eine Möglichkeit“, erklärte ihr Beate.

„Was meinst du?“, Kerstin sah sie mit großen Augen an.

Bevor Beate antworten konnte, traf ein Rettungswagen ein. Zwei Sanitäter eilten in die Kirche. Kurz darauf hielt ein Streifenwagen mit quietschenden Reifen. Zwei Beamte verließen den Wagen.



Beate setzte sich unbemerkt von der Menge ab und verschwand in Richtung Altstadt. Kerstin blieb vor Ort und beantwortete die Fragen des einen Beamten, während der andere in die Kirche ging, um die Lage zu sondieren.

Kurz darauf kam er zurück und nahm Kerstin zur Seite. „Frau Podszus, das sind Sie doch, die Apothekerin aus der Mohrenapotheke?“

„Ja, das bin ich. Was ist denn los?“

„Der Arzt hat uns erzählt, dass Sie und ihre Begleiterin Herrn Möllemann gefunden hätten. Er ist tot.“

„Das ist merkwürdig“, sagte Kerstin. „Er hat gelebt, als ich die Kirche verlassen habe. Aber etwas war sonderbar“, fiel ihr nun ein und sie erzählte dem Polizeibeamten von ihren Eindrücken.

Ludwig fühlte sich auf der einen Seite beschwingt wie noch nie, auf der anderen Seite war ihm auch hundeübel. Als er wieder einigermaßen klar denken konnte, plumpste er auf einen harten Lehm Boden. Wie war er denn hier hingekommen? Und wo war er überhaupt? Langsam kehrte seine Erinnerung zurück. Er war in der Kirche gewesen, als ihm schwindelig und schlecht wurde. Am schlimmsten war der Lärm gewesen. Jemand hatte Husten und packte ein Bonbon aus.

Diese Geräusche machten ihn ganz verrückt. Es hörte sich an, als würde ein Presslufthammer in seinem Gehörgang arbeiten. Er wollte den Geräuschen entgehen und entfernte sich. Er stieß gegen eine Klappe, die etwas aufstand. Er öffnete sie und ließ sich in einen dunklen Gang hinab. Er rutschte einfach nach unten. Er wusste nicht, wie lange er in diesem dunklen, kalten, nach Moder riechendem Gang gewesen war. Er hatte das Gefühl für die Zeit verloren.

Doch jetzt stand er auf dem Boden und plötzlich hörte er ein fürchterliches Quietschen, das ihm körperlich weh tat. Über ihm öffnete sich eine Luke. Er sah Licht, das seine Augen schmerzte und ein Blinzeln verursachte.

Er hörte aus der Ferne jemanden rufen. „Ludwig, bist du das?“ Die Worte hallten in seinen Ohren. Er nahm eine Gestalt wahr, eine Frau. Er glaubte, sie zu kennen. War das Beate, versuchte ihm sein vernebeltes Hirn mitzuteilen?

„Ludwig, komm da raus. Wir müssen uns beeilen, bevor die Polizei, Polizei, Polizei“, hörte er immer wieder, „hier auftaucht.“

Fortsetzung folgt...



Blasen- entzündung (Teil 1)

Bei einer Blasenentzündung, der Zystitis, ist die Schleimhaut oder die gesamte Wand der Blase entzündet. Auslöser von Blasenentzündungen sind fast immer bakterielle Erreger, die in die Harnblase eindringen, in den meisten Fällen von „außen“ über die Harnröhre. In über 75 Prozent der Fälle sind dies Escherichia-coli-Bakterien. Sie stammen ursprünglich aus dem Darm und gehören zur normalen Darmflora. Von dort aus gelangen sie häufig durch Schmierinfektionen zur Harnröhre und steigen über diese in die Blase auf. Möglich sind allerdings auch etwa sogenannte Schwimmbadinfektionen, insbesondere dann, wenn es in Pools Probleme mit der Reinigung des Wassers gibt. Wesentlich seltener sind Infektionen der Harnwege beziehungsweise der Blase durch Viren, Pilze oder auch Parasiten – diese machen zusammen aber nur rund 15 Prozent aller Infektionen aus.

Typische Symptome einer Blasenentzündung

- Schmerzen und/oder Brennen beim Wasserlassen,
- ein plötzliche auftretender Harndrang, dem unmittelbar nachgegeben werden muss,
- häufiges Wasserlassen in kleinen Mengen,
- Schmerzen oberhalb der Schambeinfuge.

Möglich sind auch weitere Symptome wie zum Beispiel:

- trüber oder unangenehm riechender Urin sowie
- Unterleibskrämpfe.

Blut im Urin und Fieber deuten auf eine Nierenbeteiligung hin. In vielen Fällen verläuft die Erkrankung jedoch auch asymptomatisch. Oft sind unkomplizierte Harnwegsinfektionen selbstlimitierend, das heißt, sie klingen von allein wieder ab.

Mögliche Risikofaktoren und Risikogruppen einer Zystitis

Eine Blasenentzündung kann grundsätzlich jeden treffen. Das Risiko zu erkranken ist jedoch bei Frauen höher als bei Männern, weil sie eine viel kürzere Harnröhre haben und damit der Weg für die Erreger weniger lang ist. Anatomisch spielt dabei auch eine Rolle, dass das Umfeld der Harnröhrenöffnung bei Männern naturgemäß trockener ist als bei Frauen und dass es bei Männern in der Regel deutlich schwieriger für Erreger aus dem Darm ist, den Weg vom Anus zum Harnröhrenausgang zu überwinden.

Ärzte unterscheiden außerdem verschiedene Patientengruppen (jeweils ohne weitere Begleiterkrankungen), weil sie ein unterschiedliches Risiko für einen Infekt haben oder der Verlauf anders sein kann:

- Junge nicht schwangere Frauen
- Schwangere Frauen
- Frauen nach der Menopause
- Betroffene mit eingestelltem Diabetes mellitus
- Jüngere Männer
- Geriatrische Patienten

Aufgrund der Häufigkeit von Infektionen gilt die Gruppe der jungen nicht schwangeren Frauen als „Standardgruppe“.

Allgemeine Risikofaktoren für eine Blasenentzündung sind:

- (zeitnaher) Geschlechtsverkehr, insbesondere bei der Verwendung von Diaphragmen und Spermididen, da diese die Bakterienflora im Intimbereich beeinflussen.
- Verzögertes Wasserlassen nach dem Geschlechtsverkehr
- Falsche oder übertriebene Intimhygiene
- Frühere Harnwegsinfekte, vor allem wenn sie in jugendlichem Alter unter 15 aufgetreten sind
- Eine Neigung zu Harnwegsinfekten in der Familiengeschichte
- Lokale Unterkühlung, z. B. durch nasse Badekleidung

- Eine vorausgegangene Antibiotikagabe bei Harnwegsinfekten
- Zu geringe Trinkmengen am Tag, da dann die Keime nicht ausgespült werden
- Wärmeres Wetter führt zu mehr Harnwegsinfekten – steigt die Durchschnittstemperatur auf 25 bis 30 Grad Celsius, beobachtet man eine Zunahme bis 30 Prozent.

Besondere Risikofaktoren sind:

- Schwangerschaften, da der erhöhte pH-Wert des Urins in der Schwangerschaft zur Vermehrung der Bakterien führt
- Die Menopause, da der Rückgang des Östrogens zu einer Veränderung der Bakterienflora der Vagina führt, was Blaseninfektionen begünstigen kann
- Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus oder ein geschwächtes Immunsystem sowie anatomische Besonderheiten, z. B. eine zu enge Harnröhre

Bei Männern gelten als Risikofaktoren auch:

- Analverkehr
- (Ungeschützter) Geschlechtsverkehr mit infizierten Partnerinnen
- Vorhautveränderungen

Unterschiedliche Verlaufsformen einer Zystitis

Generell können Blasenentzündungen einen akuten oder rezidivierenden Verlauf nehmen. Akute, also vorübergehende Blasenentzündungen bei jungen, nicht schwangeren Frauen ohne sonstige Begleiterkrankungen verlaufen normalerweise ohne schwerwiegende Komplikationen – und klingen oft von allein wieder ab. Von einer unkomplizierten Harnwegsinfektion spricht man, wenn es im Harntrakt keine relevanten funktionellen oder anatomischen Anomalien gibt, keine relevanten Nierenfunktionsstörungen vorliegen und es keine relevanten Begleiterkrankungen gibt, die Komplikationen begünstigen würden. Von einem rezidivierenden, also immer wiederkehrenden Verlauf spricht man, wenn mehr als drei Entzündungen pro Jahr auftreten.



*Lucy und Lizzy posieren tapfer
– als vierbeinige Models
gegen steife Gelenke!*

Was hilft dem Hund bei Gelenkschmerzen?

Das Thema Gelenkschmerzen beim Hund beschäftigt viele Hundebesitzer. Denn nicht nur ältere oder übergewichtige Hunde können aufgrund von Erkrankungen des Bewegungsapparates von Bewegungsschmerzen betroffen sein. Auch eine erbliche Vorbelastung bei jungen Hunden (beispielsweise durch Hüftgelenkdysplasie oder Ellbogendysplasie), oder eine zu hohe Belastung in der Wachstumsphase kann zu Schmerzen, Verlust von Mobilität und Lebensqualität führen. Eine Gelenkentzündung oder Gelenkverschleiß kann mitunter zu chronischen Schmerzen und dauerhaften Bewegungseinschränkungen führen.

Wie empfinden Hunde Schmerz?

Schmerz wird von Ihrem Hund in seinem Gehirn empfunden. Schmerzrezeptoren leiten den Ausgangsimpuls (der beispielsweise am Gelenk entsteht) über spezielle Nervenbahnen und das Rückenmark an das Gehirn weiter.

Dein Hund empfindet Schmerz ähnlich wie Sie

Genau wie beim Menschen können bei Ihrem Hund Schmerzen auftreten – zum Beispiel nach einem Unfall (wie Verstauchung oder Bruch), einer Operation, aber auch aufgrund von (chronischen) Krankheiten und Gelenkproblemen. Diese Schmerzen empfindet er ähnlich wie Sie. Allerdings können verschiedene Faktoren den Grad des Schmerzempfindens beeinflussen.

Viel Adrenalin kann Schmerz übertönen

Das Schmerzempfinden kann bei Hunden unterschiedlich sein. Wie schlimm Schmerzen aufgrund von beispielsweise Gelenkproblemen erlebt werden, hängt auch von der Konstitution, dem Alter und sogar der aktuellen Laune Ihres Hundes ab.

Produziert Ihr Hund gerade Adrenalin (weil er zum Beispiel gerade seinem Ball hinterherläuft), empfindet er Schmerzen weniger stark. Stress und Schlafentzug können ihn hingegen schmerzempfindlicher machen.

Wie erkennt man Gelenkprobleme beim Hund?

Gelenke sind die Scharniere des Körpers, die es dem Hund ermöglichen, zu gehen, rennen, springen, den Kopf zu bewegen oder mit dem Schwanz zu wackeln. Alle Teile des Bewegungsapparates sind aufeinander angewiesen, um normal zu funktionieren. Ohne gesunde Knochen und Gelenke können die Muskeln nicht arbeiten und der Körper verliert seine Mobilität.

Gelenkprobleme sind bei großen Hunderassen verbreiteter als bei kleinen. Gründe dafür sind, dass die kritische Wachstumsphase bei großen Hunden länger ist und sie sehr schnell wachsen. Daher sind sie bei Übergewicht oder zu intensiver Bewegung eher von Skelettproblemen betroffen.

Um eine optimale Knochen- und Gelenkentwicklung zu gewährleisten, wird die richtige Dosis an qualitativ hochwertigem Futter mit einem Energieanteil und Nährstoffgehalt, der an die Bedürfnisse der Rasse angepasst ist, benötigt.

Wichtig ist, dass Sie immer auf die Bewegungen und das Verhalten Ihres Hundes achten. Humpeln, Steifheit oder der Unwille sich zu bewegen können Anzeichen für Gelenkprobleme sein. Steifheit und Humpeln können viele verschiedene Gründe haben und es ist daher sehr wichtig, einen Tierarzt zu kontaktieren, um eine gründliche Untersuchung und Diagnose zu erhalten. Je schneller ein Gelenkproblem behandelt wird, desto besser. Sie kennen Ihren Vierbeiner natürlich am besten. Deswegen werden Sie wahrscheinlich auch schnell bemerken, wenn sich das Verhalten Ihres Hundes in letzter Zeit geändert hat: Ist er bei bestimmten Berührungen plötzlich aggressiv? Spielt er nicht so ausgelassen wie sonst? Wenn Sie plötzliche Veränderungen bemerken, die so gar nicht dazu passen, wie Ihr Hund sonst eigentlich ist, hat er vielleicht Gelenkschmerzen.

Diese Symptome sind Anzeichen für Gelenkschmerzen beim Hund:

- Bewegungsunlust (nicht mit nach draußen wollen),
- weniger Spieltrieb oder wedeln,
- kein Befolgen gewohnter Befehle (z. B. "Sitz"),
- veränderte Körperhaltung,
- steifer Gang (vor allem morgens) oder Lahmheit,
- eingeschränktes Putzverhalten,
- Appetitlosigkeit und Trinkunlust,
- Benagen oder Belecken bestimmter Körperstellen,
- Fiepen oder Jaulen bei Bewegung oder Streicheln,
- flache Atmung oder Hecheln.

Falsches Futter kann zu Gelenkbeschwerden führen

Übergewicht oder das falsche Futter sind häufige Ursachen für Gelenkerkrankungen. Auch Überanstrengung (beispielsweise durch Überbelastung im Welpen- und Junghundalter), Entzündungen (Arthritis) erbliche Vorbelastung (wie Hüftgelenkdysplasie), oder ein Trauma am Gelenk (beispielsweise durch einen vorangegangenen Bänderriss) kommen als Ursachen in Frage.

Arthrose kann Gelenkschmerzen verursachen

Eine sehr häufige Ursache für Gelenkschmerzen beim Hund sind Entzündungen (Arthritis) und Gelenkverschleiß (Arthrose). Zwischen den Knochen in einem

gesunden Gelenk liegt normalerweise eine glatte und geschmeidige Knorpelschicht, die bei Bewegungen als Puffer funktioniert. Diese Schicht nutzt mit dem Alter ab. Dann fallen Ihrem Hund auf einmal gewohnte Bewegungen schwerer und es kann zu Gelenkschmerzen kommen. Arthrose kann in allen Gelenken auftreten; oft tritt sie in den Hüften, Knien, Ellenbogen und der Wirbelsäule auf. Sie wird bei einer tierärztlichen Untersuchung entweder mit Röntgenaufnahmen oder auf dem CT festgestellt.

Kälte und Feuchtigkeit verschlimmern Gelenkschmerzen

Muskeln, Knochen und Gelenke können sich auch für Ihren Hund bei Kälte und Feuchtigkeit steifer als gewohnt anfühlen. Ist Ihr Liebling bereits etwas älter, hat etwas dünneres Fell oder vielleicht Gelenkprobleme? Dann neigt er gerade bei kaltem und nassem Wetter zu mehr Gelenkschmerzen als sonst. Ist Ihr Hund Arthrose-Patient, sollten Sie nun eine gute Balance aus kurzer Bewegung draußen und warmen Liegeplätzen drinnen finden. Sind Sie mit Ihrem Hund bei Wind und Wetter draußen, sollte er in Bewegung bleiben und sich nicht zu lange hinsetzen oder hinlegen müssen.

Unsere Empfehlung:



Kräuter-Doc mit
100% natürlichen
Inhaltsstoffen.

23,40€
150g



GAG Tabletten für
Gelenke, Sehnen
und Bänder.

19,40€
90 Stk.



Zur Stärkung
der Gelenke.

16,40€
60 Stk.



Pflanzenheilkunde

Bereits die Pilger auf dem Jakobsweg nutzten ausgehöhlte Kürbisschalen als Trinkgefäße. In der traditionellen chinesischen Medizin galt der Kürbis als Symbol der Apotheker – getrocknete Arzneien wurden darin aufbewahrt. Heute stehen insbesondere die Kürbiskerne im Mittelpunkt der medizinischen Anwendung.

Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen:

- Phytosterine
- Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen, Zink und Selen
- Vitamine der B-Gruppe sowie C und E
- Karotinoide
- Cucurbitacine (sekundäre Pflanzenstoffe)

Anwendungsgebiete

Kürbiskerne und ihre Extrakte werden vor allem eingesetzt bei:

- Miktionsbeschwerden (erschwertes oder häufiges Wasserlassen, nächtlicher Harndrang, Restharnbildung)
- Begleitender Therapie bei gutartiger Prostatavergrößerung (BPH)
- Reizblase und überaktiver Blase, auch bei Frauen
- Unterstützung bei unwillkürlichem Harnabgang (z. B. nächtliche Inkontinenz)

Die Kerne können traditionell getrocknet, geröstet und gesalzen verzehrt werden. Besonders bekannt ist auch das steirische Kürbiskernöl – ein dickflüssiges, grün schimmerndes Öl mit kräftigem, nussigem Geschmack.



Kürbis

Cucurbita pepo

Der Kürbis, ursprünglich beheimatet in Süd- und Mittelamerika, hat mit Christoph Kolumbus seinen Weg nach Europa gefunden und sich seitdem weltweit verbreitet. Bereits vor seiner Ankunft war in Europa der Flaschenkürbis (Kalebasse) bekannt, der arzneilich genutzt wurde.

Heute wird der Kürbis weltweit kultiviert. Seine Früchte zählen zu den größten in der Pflanzenwelt und können bis zu 25 kg schwer werden. Das Fruchtfleisch ist gelblich und schwammig, durchzogen von zahlreichen weißlich-grünen bis hellbraunen, flach-ovalen Samen – den wertvollen Kürbiskernen.

Die Pflanze bildet bis zu zehn Meter lange, am Boden kriechende oder kletternde Triebe mit rau behaarten Stängeln und großen, tief gelappten Blättern. Aus deren Achseln entspringen auffällige, trichterförmige gelbe Blüten. Botanisch gesehen handelt es sich bei dem Kürbis um eine Beerenfrucht mit harter, wasserundurchlässiger Schale.

Darreichungsformen in der Apotheke

In der modernen Phytotherapie werden Kürbiskerne als:

- Pulver in Kapseln und Tabletten
- Öl zur innerlichen Anwendung
- Extrakt in standardisierten pflanzlichen Arzneimitteln verwendet

Für Ihre Gesundheit aus der Apotheke:

Wir empfehlen z. B. Dr. Böhm® Kürbis Kapseln für Frauen, gezielt zur Unterstützung der Blasen-Gesundheit und bei überaktiver Blase. Und für Männer Naturafit Prosta® oder Granufink Prosta®.

Wir beraten Sie gerne, nicht nur rund um die Heilkräuter!

Ihre Kräuterhexe Beate Rückl!



Kräuterhexe Beate Rückl in Aktion. Haben Sie schon an einer Kräuterwanderung von uns teilgenommen?



*Für die sensible Blase –
speziell für Frauen.*

31,40€

60 Stk.



*Granufink, bewährt bei
häufigem nächtlichen
Wasserlassen.*

30,90€

40 Stk.



*Naturafit Prosta
ohne Farb- und
künstliche Konser-
vierungsstoffe.*

28,95€

75 Stk.



*„Körperpflegen, die
unsere Haut schützen
und beruhigen.“*

Dr. Podszus Kosmetik Tipp:

Stärkendes Feuchtigkeitsspray mit Präbiotika

von Unifarco®



100ml

**Beruhigt die Haut und
versorgt sie sofort mit
Feuchtigkeit**

*Frisches und ultraleichtes
Spray, das selbst sehr
empfindliche und
zu Rötungen neigende
Haut sofort beruhigt,
stärkt und mit
Feuchtigkeit versorgt. Ein
absolutes Must-have in
jeder Tasche, um der
Haut sofort
ein angenehmes
Hautgefühl zu schenken.*

Angebot im Juli und August 2025!

Niendorfs
Mückenspray

16,90€

Niendorfs
Juckt ja gar nicht

12,90€



Mückenspray – Schutz, der wirkt:

Unser effektives Mückenspray hält lästige Insekten zuverlässig fern
– ideal für laue Sommerabende, Reisen oder den Alltag im Grünen.
Mit hautfreundlicher Rezeptur und angenehm frischem Duft.

Juckt ja gar nicht – schnelle Hilfe nach dem Biss:

Beruhigt sofort bei Juckreiz, Schwellung und Rötung. Der
praktische Roll-On kühlt und pflegt mit natürlichen Inhaltsstoffen –
perfekt für unterwegs oder die Hausapotheke.

Wenn der Darm streikt: Was tun bei Verstopfung?

Ein gesunder Darm ist entscheidend für unser Wohlbefinden – doch für viele Menschen ist regelmäßiger Stuhlgang alles andere als selbstverständlich. Obstipation, also Verstopfung, gehört zu den häufigsten Beschwerden in Arztpraxen. Die Ursachen sind vielfältig: Bewegungsmangel, ballaststoffarme Ernährung, Stress oder auch bestimmte Medikamente können den Darm aus dem Takt bringen.

Doch was hilft wirklich, wenn der Bauch drückt, aber nichts vorangeht? In dieser Ausgabe geben meine Mitarbeitenden praxisnahe Tipps und persönliche Empfehlungen, wie Sie Ihren Darm sanft, aber wirkungsvoll in Schwung bringen können.



Fr. Dr. Podszus

Mein Favorit bei den osmotisch wirkenden Abführmitteln ist das Macrogol. Dieses bietet schonende Unterstützung bei hartem, trockenem Stuhl. Es wirkt physikalisch, indem es Wassermoleküle bindet und in die unteren Darmabschnitte transportiert. Dadurch wird harter, trockener Stuhl aufgeweicht, das Stuhlvolumen vergrößert und letztendlich die natürliche Darmtätigkeit unterstützt. Das sorgt für einen angenehmeren Toilettengang.

Um Verstopfung vorzubeugen, sind eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige Bewegung empfehlenswert. "Naturafit Ballaststoffe Bio" unterstützen die Darmflora und Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe. Diese unverdaulichen Stoffe dienen den Darmbakterien als Nahrung, sie fördern das Wachstum und die Aktivität, wodurch die Darmbewegung angeregt wird.



Fr. Walz



Fr. El Ariane

Flohsamenschalen sind ein bewährtes Hausmittel bei Verstopfung und Durchfall. Sie bilden ein Gel, welches sich um den Stuhl legt und die Gleitfähigkeit verbessert. Personen mit Verstopfungen, aber auch Hämorrhoiden oder Analfissuren profitieren von einer verbesserten und erleichterten Darmentleerung.

„DarmAktiv“ von Dr. Böhm ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das zur Unterstützung der Darmfunktion bei gelegentlicher Verstopfung und hartem Stuhl entwickelt wurde. Es enthält eine Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen, Kümmel-Extrakt, Magnesium und Biotin, um eine sanfte und natürliche Unterstützung der Verdauung zu bieten.



Fr. Scharmman



Fr. Rückl

Ich empfehle die Klistiere von Aboca Leviacis, die es für Kinder und Erwachsene gibt. Es sind Klistiere mit Honig und Lavendel, die schnell und schonend wirken und dort angreifen, wo meist das Problem liegt: am Ende des Darms, dort erweichen sie die festen Klumpen, die die Ausscheidung blockieren.

Können Abführmittel den Darm schädigen? *(Teil 1)*



Einige Abführmittel stehen immer wieder in Verdacht, den Darm langfristig zu schädigen. Neuste Untersuchungen geben aber Entwarnung. Insbesondere bei Kunden, die regelmäßig in der Apotheke nach Abführmitteln fragen, kommen Bedenken bezüglich eines Gewöhnungseffekts und einer Darmschädigung auf. Hierbei ist in erster Linie wichtig, zwischen akuten und chronischen Beschwerden bei Verstopfung zu unterscheiden und die Auslöser zu hinterfragen.

Verstopfung durch Medikamente, Erkrankung oder falschen Lebensstil

Bleibt der Stuhlgang länger als drei Tage aus, ist schmerzhaft und zeigt sich eine harte Stuhlkonsistenz, spricht man definitionsgemäß von Verstopfung bzw. Obstipation. Diese kann entweder akut, wie beispielsweise auf Reisen, oder wiederkehrend auftreten. Kommen Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe und starke Schmerzen hinzu, sollten Sie direkt einen Arzt aufsuchen. Die Ursachen für akute und chronische Verstopfung können vielseitig sein. Typische Auslöser von Obstipation sind beispielsweise

- Fehlernährung (z. B. wenig Ballaststoffe, geringe Trinkmenge),
- mangelnde körperliche Aktivität,
- Analerkrankungen (z. B. Hämorrhiden, Verletzungen),
- Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn, Darmverschluss),
- Grunderkrankungen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion, psychische Erkrankungen, Parkinson),
- Genetik („Langsam-Verstoffwechsler“) sowie
- Medikamente (z. B. Opiate, Schlafmittel, Diuretika).

Wer trägt die Kosten für Abführmittel?

Abführmittel müssen normalerweise vom Patienten selbst bezahlt werden. In einigen Fällen dürfen Ärzte Laxanzien aber auch auf GKV-Rezept verordnen. Dazu gehören beispielsweise Tumorleiden, Mukoviszidose, vor diagnostischen Eingriffen oder begleitend zur Opioid-Therapie.

Osmotisch und stimulierend wirkende Laxanzien: Wo liegen die Unterschiede?

Abführmittel werden in osmotisch und stimulierend wirkende Vertreter eingeteilt. Die osmotisch wirkenden Laxanzien binden Wasser im Stuhl, machen diesen weicher und wirken somit einer Verstopfung entgegen. Zur optimalen Wirkung muss immer ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden. Dazu zählen beispielsweise Macrogol und Lactulose, die ihr Wirkoptimum nach ein bis drei Tagen erreichen. Ziel ist es, den Stuhl normal zu formen. Sie sind besonders gut verträglich und für die Langzeitanwendung zugelassen, was beispielsweise unter Opioid-Therapie sinnvoll ist. Für einen schnellen Wirkungseintritt stehen Zäpfchen zur Verfügung, die Glycerol oder Sorbitol enthalten. Sie dienen der Erweichung des Stuhls direkt im Enddarm und können innerhalb von einigen Minuten einer akuten Entleerungsstörung entgegenwirken. Auch Natriumsulfat, Magnesiumsulfat oder Natrium Mono-/Dihydrogenphosphat gehören zu den osmotisch wirkenden Laxanzien. Sie wirken sehr stark osmotisch und werden eher für eine Darmentleerung, beispielsweise vor einer Operation oder Fastenkur, eingesetzt.

Stimulierend wirkende Abführmittel beschleunigen die Transitzeit des Stuhls und fördern gleichzeitig eine hohe Wassermenge im Darm, wodurch der Stuhl erweicht. Die Transitzeit bezeichnet die Zeit, die die aufgenommene Nahrung benötigt, um einen Abschnitt des Verdauungstraktes oder den gesamten Verdauungstrakt zu passieren. Durch die Messung dieser Zeit kann herausgefunden werden, ob der Darm normal oder verzögert arbeitet.



13,90€

6 Stück

*Wir empfehlen
Leviacis als
natürliche
Unterstützung!*

DR. PODSZUS GEHEIMTIPP

GSE[®] FORBLADDIN RAPID

Schutz für Harnwege und Schleimhäute



**SPRECHEN
SIE UNS AN!**

Wir beraten
Sie gerne.

Forbladdin Rapid ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Grapefruitkern-, Bärentrauben-, Heidekraut-, Habichtskraut- und Hauhechelextrakt. Aufgrund seiner antibakteriellen und antimykotischen Wirkung vermag Grapefruitkernextrakt die Beschwerden schnell zu lindern, die Heilung der entzündeten Schleimhaut zu fördern und die für Harnwegsinfekte und Vaginalmykosen ursächlichen Bakterien und Pilze effizient abzutöten.

**FORBLADDIN
RAPID**



**Hof-Apotheke
zum Mohren**
Tradition hat Zukunft!

In Ihrer Hof-Apotheke zum Mohren
Kaiserstrasse 104 · 61169 Friedberg
Tel. 06031 / 56 85
info@mohren-apotheke-friedberg.de

Impressum

Inhaber: Dr. Kerstin Podszus e.K.
Berufsbezeichnung: Apothekerin
Approbation erworben in: Deutschland

Aufsichtsbehörde: Regierungspräsidium Darmstadt
Luisenplatz 2
64283 Darmstadt
Tel.: 06151 12 0

Handelsregister: HRA 5
USt-IdNr.: DE 213069731

Zuständige Apothekerkammer: Landesapothekerkammer Hessen
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Kuhwaldstr. 46
60486 Frankfurt am Main

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