

Ausgabe 5/2025

# Mohrenpost

Tradition hat Zukunft

Mohren  Apotheke

## Herbsttage genießen!



**Blick hinter  
die Kulissen**

Unsere  
Warenwirtschaft

**Chefins  
Tipp**

Blasenent-  
zündung (Teil 2)

**Tier-  
Apotheke**

Darm-  
Gesundheit (Teil 1)

**Arznei-  
Pflanze**

Im Portrait:  
Acerola

# Liebe Leserinnen und Leser,

wie bereits in der letzten Mohnpost angekündigt, ist es mir eine besondere Freude Ihnen in dieser Ausgabe unsere neue Mitarbeiterin Frau Diana Wagner genauer vorzustellen. Lesen Sie darüber hinaus wie unsere Warenwirtschaft, für die Frau Wagner verantwortlich ist, funktioniert, was sich hinter der Acerola Kirsche verbirgt, welche Rolle die Darmgesundheit unserer Tiere spielt und vieles mehr.

Viel Spaß beim Lesen!  
Ihre

*Dr. Kerstin Podszus*



**Neue Mitarbeiterin  
Diana Wagner**



## Das sind wir: PKA Diana Wagner

### Wer bist Du?

Hallo, ich bin Diana und seit Juni neu im Team als PKA. Meine Begeisterung für die Apotheke begann früh: Schon mit 13 Jahren habe ich in den Ferien in der Central Apotheke in Bad Nauheim gejobbt. Dank meines Engagements bekam ich dort sogar schon vorab meinen Ausbildungsvertrag. Nach meiner Ausbildung durfte ich außerdem acht Jahre lang in einer Apotheke in Griechenland wertvolle Erfahrungen sammeln.

### Was machst Du gerne?

Ich liebe es, beim Spazieren das Knirschen des Schnees unter den Füßen zu hören – genauso wie das Rauschen der Wellen am Strand. Egal ob warm oder kalt: Schwimmen ist meine große Leidenschaft.

Das Wichtigste in meinem Leben ist jedoch meine Familie – vor allem meine fünf Enkelkinder, die ich über alles liebe.

## Warum bist Du in die Apotheke gekommen?

Ich wollte einfach nochmal neu durchstarten. Wer einmal Apothekenluft geschnuppert hat, weiß genau, was ich meine – das lässt einen nicht mehr los. Dann kam dieser besondere Moment: Ein Werbeaufsteller vor der Apotheke, ein Hinweis auf eine offene PKA-Stelle – und meine Freundin hat davon ein Foto gemacht. Ich habe mich sofort ins Auto gesetzt, bin hingefahren, habe nochmal nachgeschaut ... und direkt meine Bewerbung abgeschickt.

Es ging alles ganz schnell: Antwort von der Chefin, Vorstellungsgespräch – und dann die wunderbaren Worte: „Sie haben den Job, Frau Wagner!“ Ich war einfach überglücklich!

## Mein persönlicher Tipp für Sie:

Lassen Sie regelmäßig Ihre Hausapotheke überprüfen!



## Was machst Du so in der Apotheke?

Kurz gesagt: eine ganze Menge!

Ich bin das Mädchen für alles und habe meinen Bereich fest im Griff. Zu meinen Aufgaben gehören:

- Das Annehmen und Verbuchen von Arzneimittellieferungen
- Das Bearbeiten von Rechnungen und das Aufnehmen von Bestellungen mit echter Hingabe
- Im Lager kontrolliere ich Verfalldaten und Bestände
- Im Backoffice nehme ich Telefonate entgegen und bin oft die erste Ansprechpartnerin für unsere Kunden – mit einem offenen Herz ❤️

## Wenn ich einen Wunsch frei hätte ...

... dann würde ich mir wünschen, mit all meinen Enkelkindern gemeinsam mit Delfinen zu schwimmen. Einmal zusammen ins klare Wasser springen, diese faszinierenden Tiere aus nächster Nähe erleben und dabei den Moment mit leuchtenden Kinderaugen und ganz viel Lachen teilen – das wäre für mich pures Glück.





*Unsere  
Warenwirtschaft*

Unsere Apotheke muss unzählige unterschiedliche Präparate und Artikel vorhalten sowie verwalten. Dazu braucht es ein leistungsfähiges Warenwirtschaftssystem, mit dem sämtliche Daten zu Beschaffung, Transport, Lagerung und Verkauf der Waren erfasst und ausgewertet werden können. Schon in den 1970er Jahren wurden dazu automatisierte Systeme, z. B. mit Lochkarten, eingesetzt. Längst unterhält aber jede Apotheke heute ein computergestütztes Warenwirtschaftssystem. Es muss lückenlos und eindeutig alle Artikelbewegungen von der Bestellung über den Wareneingang bis hin zur Abgabe erfassen, ohne dass dadurch viel Zeit verloren gehen darf. Unsere Patienten erwarten, dass ihre Arzneimittel sofort bzw. innerhalb weniger Stunden verfügbar sind. Komplexe logistische Abläufe sind für Sie als Patienten nicht relevant – nicht einmal angesichts einer wachsenden Zahl von Rabattverträgen.

Rabattverträge erlauben die Versorgung von Versicherten einer bestimmten Krankenkasse nur mit Präparaten bestimmter Hersteller. Doch reibungslos funktionieren kann die Versorgung unter diesen Bedingungen nur, wenn der Großhandel und wir als Apotheke effizient kommunizieren und auf eine gemeinsame Datengrundlage zugreifen. Deswegen arbeiten alle Apotheken mit einem einheitlichen Artikelstamm. Jedem Artikel ist eine eindeutige Pharmazentralnummer (PZN) zugeordnet, die Verwechslungen ausschließt. Beispielsweise gibt es für das Schmerzmittel Ibuprofen für jede Packungsgröße und Stärke eines jeden Herstellers eine eigene PZN. Einheitlich ist deshalb auch die digitale Verbindung zwischen der Apotheken-Warenwirtschaft und den Großhändlern. Diese Schnittstelle sorgt für einen internet-basierten Datenaustausch in Echtzeit.

Dadurch können wir während des Beratungsgesprächs mit Ihnen am Bildschirm nicht nur klären, ob das gewünschte Präparat in der Apotheke vorrätig ist, sondern bei Bedarf direkt online die Verfügbarkeit und Lieferzeit beim Großhändler abklären und eventuell auch sofort dort bestellen.



*Alles griffbereit dank  
Automatisierungs-  
Technologie!*

In unserer Apotheke verrichtet ein Kommissionier Automat mit Robotertechnologie seinen Dienst. Er funktioniert nach dem Prinzip der dynamischen Lagerhaltung, ist mit dem Warenwirtschaftssystem verbunden und ersetzt eine Menge Laifarbeit. Wir können dann vom Handverkaufstisch ein bestimmtes Medikament anfordern und der Kommissionierroboter liefert es binnen Sekunden über einen Schacht aus. So bleibt uns mehr Zeit für das persönliche Gespräch mit Ihnen.

Besonderes Augenmerk müssen wir auf temperaturempfindliche Arzneimittel legen, zu denen beispielsweise Insuline oder Impfstoffe zählen. Werden sie falsch transportiert oder gelagert, können sie ihre Wirkung verlieren. Sehr empfindliche, kühlkettenpflichtige Arzneimittel müssen über die gesamte Lieferkette, also vom Hersteller über den Großhandel und die Apotheke bis zur Anwendung am Patienten, ohne Unterbrechung im vorgeschriebenen Temperaturbereich gehalten werden.

# Eine bittere

## Mischung

von Autorin Jule Heck

Krimi-Fortsetzungsroman

Teil 5/ 6:



Beate war so schnell sie konnte, zu dem Haus in der Altstadt gerannt und hatte darauf gewartet, dass Ludwig endlich ankommen würde. Als sie hörte, wie ein Körper auf dem Boden aufkam, öffnete sie die Luke. Da stand Ludwig völlig verwirrt in der kleinen Kammer, in der sie sich damals vor den Drogenhändlern versteckt hatte. Sie sprach Ludwig an, doch der reagierte gar nicht. Sie versuchte es erneut. Nach einer Weile fragte er Beate, immer noch lallend, was sie hier mache. „Ich suche dich, du Blödmann. Komm raus da.“ Er reichte ihr eine Hand und sie zog ihn hoch, stellte ihn auf die Füße. Ludwig wankte leicht.

„Wir müssen hier verschwinden, die Polizei wird gleich hier auftauchen“, zischte sie. „Warum, was wollen die hier? Ich habe doch gar nichts gemacht“, verteidigte sich Ludwig. „Das erkläre ich dir gleich. Komm jetzt“, sie zog ihn mit sich ins Freie. In diesem Moment bog ein Streifenwagen in die Straße ein. „Zu spät. Da ist die Polizei schon“, sie zog ihn zurück ins Haus und schob ihn vor sich her die gegenüberliegende Treppe hinunter. Am Ende stießen sie auf eine Tür, die verschlossen war.

„Mist“, fluchte Beate. Sie nahm einen kleinen Anlauf und rammte mit der Schulter gegen das Holz. Die Tür gab nach. Dahinter war es dunkel. „Hast du dein Handy einstecken?“, fragte sie Ludwig. Der holte bereits sein Mobiltelefon aus der Tasche und betätigte die Taschenlampe. „Los, komm jetzt“, befahl Beate dem staunenden Ludwig. „Wo willst du denn hin?“, fragte er ängstlich. Sein Rausch war wie weggeblasen. „Zurück in die Apotheke“, antwortete Beate schnell und nahm das Handy an sich, leuchtete mit dem schwachen Schein den Boden entlang.



Sie erinnerte sich noch genau an die Räumlichkeiten, die offensichtlich nicht mehr genutzt wurden, nachdem man die Drogenküche dort entdeckt hatte. Sie gingen durch den vorderen Raum und gelangten in eine große Halle. Sie lag schwarz vor ihnen. Die Tische, auf denen man damals das Rauschgift hergestellt hatte, waren verschwunden. Das Klappern ihrer Sohlen machte ein beängstigendes Geräusch in dem hohen Raum. Ludwig im Schlepptau, er hielt sich an ihr fest, durchquerten sie die Halle. Am Ende gelangten sie in einem schmalen Gang. Dort lagen immer noch die Steine, die man aus der Wand gehauen hatte, als man nach ihr suchte. Beate kletterte auf den Steinen hoch und verschwand in einem Durchbruch. Sie leuchtete Ludwig den Weg, der nun ebenfalls auf dem Geröll nach oben stieg. Er nahm Beates Hand und schlüpfte durch die Öffnung.

„Also Ludwig, ich hoffe, dass die Keller alle noch miteinander verbunden sind. Wenn nicht, müssen wir wieder zurückgehen. Aber ich mache dich darauf aufmerksam, dass das, was vor uns liegt, kein Spaß wird“, sprach Beate in einem ernsten Ton zu dem jungen Mann. Warum war er einfach durch die Klappe verschwunden, von der er während seines Studiums der Kirche zufällig erfahren hatte? Nur die wenigsten Leute wussten von dieser Öffnung im Boden. Beate hielt sich nicht lange auf, sondern eilte vorwärts durch dunkle Gänge, durchquerte Räume mit niedrigen Decken. Der Boden war uneben und nass. Es tropfte von der Decke und manchmal spürte Ludwig einen Körper, der über seine Füße rannte. Vermutlich gab es hier Ratten. Gut, dass er nicht viel sehen konnte. Er wollte gar nicht wissen, was sich hier unten alles aufhielt. Es roch faulig und nach Schimmel.

Kerstin war schließlich in die Apotheke zurückgekehrt, wollte dort auf Beate und Ludwig warten. Hoffentlich hatte ihre Mitarbeiterin den jungen Studenten gefunden. Sie befürchtete vielmehr, dass Ludwig volltrunken in dem Gang festhing und weder vor noch zurückkam. Nach einer Weile hielt sie es nicht mehr aus und begab sich zu dem Haus in der Altstadt, von dem Beate vermutete, dass Ludwig dort auftauchen würde. Vor dem Haus stand ein Streifenwagen. Zwei Polizisten sprachen mit Leuten auf der Straße. Verwundert sahen sie Kerstin an. „Was machen Sie denn hier?“ „Das könnte ich Sie auch fragen“, gab Kerstin forsch zur Antwort. „Ich gehe davon aus, dass Sie aus dem gleichen Grund hier sind wie wir“, erklärte ihr einer der Streifenbeamten. „Wir vermuten, dass der vermisste Stadtführer durch einen Gang, der vom Chor der Kirche zu diesem Haus hier führt, verschwunden ist.“ „Wie kommen Sie darauf?“, fragte Kerstin erstaunt. „Von diesem Gang wissen doch nur ganz wenige Personen.“ „Sie erinnern sich offenbar nicht mehr an mich“, sagte der andere Polizist. „Ich war vor einigen Jahren dabei, als ihre Kollegin Beate auf der Flucht vor diesen Drogenhändlern in der Kirche wie aus dem Nichts aus einer Klappe am Boden auftauchte. Ich singe zufällig in dem Kirchenchor, der sich damals dort aufhielt. Deshalb vermute ich, dass der junge Mann diesen Weg genommen hat. In der Kirche wurde er nicht gefunden und die Klappe, die zu diesem Gang führt, stand auf. Also war es für unsere Kollegen, die noch vor Ort sind, naheliegend, dass der Stadtführer hier auftaucht. Man hat uns informiert und gebeten, hierher zu fahren und auf ihn zu warten.“ „Waren Sie denn schon im Haus?“, fragte nun Kerstin. „Nein, das brauchen wir gar nicht zu betreten. Der junge Mann muss ja zwangsläufig hier aus der Tür kommen. Also können wir hier ganz in Ruhe warten, bis er herauskommt“, belehrte er Kerstin. Die schmunzelte und dachte nur, wenn du wüsstest. „Gibt es einen bestimmten Grund, warum Sie ihn suchen?“, fragte sie nun den Polizisten. „Verdächtigen Sie ihn, etwas mit dem Tod des Mannes zu tun zu haben?“ „Nein, wie kommen Sie denn darauf? Wir wollen nur sicherstellen, dass es ihm gut geht und wollen ihn zu den Vorkommnissen in der Kirche befragen.“ „Dann ist es ja gut“, sagte Kerstin erleichtert. „Haben Sie etwas dagegen, wenn ich mal da reingehe. Ich suche nämlich meine Kollegin. Die wollte Ludwig hier in Empfang nehmen.“ „Woher kennen Sie diesen Ludwig?“ „Er fährt Medikamente für meine Apotheke aus. Er ist eigentlich ein sehr zuverlässiger, junger Mann. Ich mache mir Sorgen um ihn. Das passt alles überhaupt nicht zu Ludwig.“ „Ok, dann gehen wir gemeinsam hinein“, erklärten die Polizisten.

*Fortsetzung folgt...*



# Blasen- Entzündung (Teil 2)

## Selbstmedikation oder Arztbesuch?

Grundsätzlich sind nur unkomplizierte Blasenentzündungen mit leichten Beschwerden für eine Selbstmedikation geeignet. Außerdem sollte der Infekt nicht länger als drei bis fünf Tage andauern.

In folgenden Fällen sollte der Arzt aufgesucht werden:

- starke oder über mehrere (länger als fünf) Tage andauernde Beschwerden
- häufig wiederkehrende Infekte (mehr als drei Blasenentzündungen pro Jahr)
- Blut im Urin bzw. stark riechender und sehr trüber Urin
- Fieber, starkes Krankheitsgefühl, Schüttelfrost
- Übelkeit
- Menschen mit chronischen Erkrankungen, vor allem des Immunsystems
- Diabetiker, Gicht-Patienten
- Schwangere
- Männer
- Kinder < 12 Jahre

## Antibiotische Therapie einer Zystitis

In vielen Fällen müssen Blasenentzündungen mit Antibiotika behandelt werden. Da für Blasenentzündungen prinzipiell mehrere Erreger infrage kommen und der Arzt bei Auftreten einer akuten Infektion üblicherweise vor der Verordnung eines

Wirkstoffs keine Erregerbestimmung vornimmt, sollte ein Antibiotikum ausgewählt werden, das möglichst das gesamte Spektrum der potenziellen Keime abdeckt.

Wegen des immer weiter um sich greifenden Problems der Antibiotikaresistenzen sollten Behandelnde auch nicht „wahllos“ bewährte Antibiotika in großer Menge verschreiben. Mittel der Wahl bei unkomplizierten Blasenentzündungen von jungen Frauen sind Fosfomycin, Nitrofurantoin, Nitroxolin und Pivmecillinam. In der Praxis wird meistens Fosfomycin verordnet. Es ist gut verträglich und muss nur einmal eingenommen werden. Ein häufiges Problem wie bei jeder Antibiotika-Behandlung besteht darin, dass die physiologische Vaginalflora gestört wird und viele Frauen daher nach der Blasenentzündung noch einen Scheidenpilz bekommen.

Leiden Betroffene unter starken Schmerzen, können zusätzlich zum Antibiotikum Schmerzmittel eingenommen werden. Hier sind Ibuprofen und Paracetamol Mittel der Wahl. Paracetamol ist auch in Kombination mit dem Spasmolytikum Butylscopolamin im Handel. Butylscopolamin wirkt krampflösend und kann den Druck der unter Umständen besonders aktiven Blasenmuskulatur senken.

## Phytos gewinnen bei Blasenentzündung an Bedeutung

Eher pflanzliche Arzneimittel und Analgetika, bevor Antibiotika zum Einsatz kommen: Die überarbeitete S3-Leitlinie zu unkomplizierten Harnwegsinfekten gibt den Antibiotika-Alternativen mehr Gewicht. Nach sieben Jahren hat die Leitlinie zum Management von unkomplizierten Harnwegsinfektionen ein Update bekommen. Die Neuerungen standen unter der Prämisse, den bei dieser Indikation verbreiteten Antibiotikaverbrauch zu reduzieren und damit einen Beitrag zur Vermeidung von Resistenzen zu leisten. Deshalb arbeitete die Deutsche Gesellschaft für Urologie erstmals unter anderem mit den Deutschen Gesellschaften für Geriatrie und für Naturheilkunde sowie mit der Gesellschaft für Phytotherapie zusammen.

Dies schlägt sich nun auch deutlich in den angepassten Empfehlungen der Leitlinienautoren nieder. So sprechen sie sich dafür aus, generell nicht antibiotische Therapien stärker zu berücksichtigen. Darüber hinaus werden erstmals Patienten über 70 Jahre als eigene Patientengruppe aufgeführt. Besondere Umstände hinsichtlich Diagnose und Behandlung machten dies notwendig. Bei den Therapieoptionen unterscheiden die Experten zudem zwischen nicht schwangeren Frauen in der Prämenopause, Schwangeren, Frauen in der Postmenopause, jüngeren Männern und Diabetikern mit gut eingestellter Stoffwechsellage.

### Bevorzugt ohne Antibiose

Im Vordergrund der Behandlung einer akuten unkomplizierten Harnwegsinfektion steht die schnelle Linderung der Symptome. Dazu sollte nicht geriatrischen Patienten laut der aktualisierten Leitlinie eine alleinige nicht antibiotische Therapie empfohlen werden, wofür Ibuprofen, Diclofenac und einige pflanzliche Arzneimittel infrage kommen. In der Vorgängerversion hieß es noch, diese können erwogen werden. Insofern haben die Leitlinienautoren ihren Empfehlungsgrad um eine Stufe erhöht (kann < sollte < soll). Die Leitlinie richtet sich ausdrücklich auch an das pharmazeutische Personal in der Apotheke als Behandlungsstrategie.

Die Verschiebung in den Empfehlungen zugunsten der rein symptomatischen Therapieoptionen basiert auf den Ergebnissen einer Reihe von Studien. Diese verglichen die Heilungsraten des Infekts bei einer Therapie mit Schmerzmitteln, D-Mannose oder Phytopharmaka mit einer sofortigen Gabe eines Antibiotikums. Die nicht antibiotische Therapie habe in den meisten Studien zwar schlechter abgeschnitten als die Antibiotikatherapie, zeige jedoch insgesamt gute Heilungsergebnisse, heißt es in der Leitlinie. In den Studien konnte durch den Einsatz von Schmerzmitteln oder Phytopharmaka häufig auf eine Antibiose verzichtet werden. Unter den pflanzlichen Präparaten werden solche mit Bärentraube und die Dreierkombination aus Liebstöckel, Rosmarin und Tausendgüldenkraut aufgrund ihrer guten Studienergebnisse gesondert aufgeführt. Für Frauen in den Wechseljahren sind auch Östrogenhaltige Cremes eine Option, um die Vaginalschleimhaut zu stärken.

### Dr. Podszus Geheimtipp: GSE Forbladdin Rapid

**Forbladdin Rapid ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Grapefruitkern-, Bärentrauben-, Heidekraut-, Habichtskraut- und Hauhechlelextrakt.** Empfohlen zum Erhalt der normalen Blasenfunktion und der Harnwege. 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. Man kann Grapefruitkernextrakt als natürliches Antibiotikum beschreiben, das jedoch gegenüber dem chemischen Antibiotikum den Vorteil hat, dass es ausschließlich die schädlichen Bakterien vernichtet, jedoch die für den Körper sinnvollen Bakterien am Leben erhält.



17,40€

30 Stk.



*Auch Apotheken-Hündin Lucy braucht ab und zu eine Darmkur!*

## Darmgesundheit (Teil 1)

Wie alle Säugetiere haben auch Katzen und Hunde ein Mikrobiom. Die Erforschung der tierischen Darmflora steht jedoch – im Gegensatz zu jener des Menschen – erst ganz am Anfang. Dennoch zeigen wissenschaftliche Forschungen bereits eindeutige Zusammenhänge zwischen einer gestörten tierischen Darmflora und der Entwicklung unterschiedlicher Krankheitsbilder, wie Durchfall, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Dermatitis. Kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor? Kein Wunder, denn das menschliche und das tierische Mikrobiom ähneln sich in vielen Bereichen. Dies lässt den Rückschluss zu, dass Tiere aufgrund einer gestörten Darmflora ähnliche Beschwerdebilder wie Menschen entwickeln können – und die Therapie mit Pro- und Präbiotika bei Katzen und Hunden einen tierisch wichtigen Beitrag zur Gesundheit leistet.

Betrachtet man die grobe Zusammensetzung der Darmflora, so zeigt sich, dass bei Mensch und Tier größtenteils die gleichen großen Bakterienklassen vertreten sind, und dies auch in einem ähnlichen Verhältnis. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass Hunde wesentlich mehr Bakterien von ihren Hundehaltern übernehmen, als die Menschen von ihren Hunden. Der Grund dafür: Viele Katzen und Hunde nehmen aufgrund der Domestikation ähnliche oder sogar die gleiche Nahrung zu sich, wie ihre Besitzer, wenn sie z. B. Futtermittel mit einem hohen Kohlenhydratanteil erhalten oder regelmäßig vom Tisch gefüttert werden. Die Nahrungsaufnahme hat zentralen Einfluss auf die Entwicklung des Mikrobioms, und dies erklärt die Ähnlichkeit der Darmflora von Katzen und Hunden mit jener des Menschen. Die Ähnlichkeit des Lebensstils von Haustier und Besitzer hat übrigens noch eine weitere Auswirkung: Auch Erkrankungen von Mensch und Tier gleichen sich an, und so halten Übergewicht, Allergien (insbesondere der Haut), Diabetes und auch Krebs in Tierarztpraxen verstärkt Einzug.

## Aufgaben des tierischen Mikrobioms

Der Einfluss der Darmflora auf die Gesundheit von Säugern wird noch stark unterschätzt. Neben der Nahrungsverwertung und der Ausscheidung unverdaulicher Reste spielt der Darm nämlich auch bei Tieren eine grundlegende Rolle für das Immunsystem. Mit dem Futter passieren auch Giftstoffe, Keime, Viren, Pilze und Parasiten den Darm, wobei Tiere im Vergleich zu Menschen einer deutlich höheren Belastung mit unerwünschten Stoffen ausgesetzt sind – denken Sie nur daran, in welch interessante Dinge Hunde ihre Nase stecken und was Ihre Katze vom Freigang mitbringt. Um den Organismus zu schützen, bildet die Darmflora eine immunologisch wirkungsvolle Barriere gegen Fremdstoffe. Sichtbar wird dies durch die Tatsache, dass 50-80% (je nach Tierart) der Immunzellen des Körpers dort angesiedelt sind. Die enorme Oberfläche der Darmschleimhaut, welche jene der Lunge und der Haut bei weitem übersteigt, enthält dreimal mehr Plasmazellen als Knochenmark, Milz und Lymphknoten gemeinsam und ist somit das größte immunologische Organ des Körpers.

Durch den intensiven Kontakt mit unterschiedlichen Fremdstoffen ist der Darm somit der wichtigste Faktor für das Immunsystem von Säugetieren. Bei dieser enormen Abwehrleistung wird der Darm von Billionen Bakterien unterstützt, die sich im Darmlumen befinden oder welche an der Darmschleimhaut anhaften. Gleich wie beim Menschen produziert diese Mikrobenmasse unter anderem Vitamine, essenzielle Aminosäuren, Hormone, Enzyme, antibiotisch wirksame Stoffe und kurzkettige Fettsäuren, die unter anderem der Versorgung der Zellen der Darmschleimhaut dienen.

## Störfaktoren für das tierische Mikrobiom

Moderne Laboruntersuchungen haben ergeben, dass eine gestörte Darmflora in hohem Maß für unterschiedliche Störungen und Krankheiten verantwortlich zeichnet: Neben Verdauungsproblemen, dem Leaky-Gut-Syndrom und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen haben auch Allergien wie Dermatitis und Unverträglichkeiten hier ihren Ursprung.

Nicht nur die Zusammensetzung der Darmflora von Mensch und Tier ähneln sich in großem Ausmaß, sondern auch jene Faktoren, welche das Mikrobiom negativ beeinflussen und in seiner Zusammensetzung erheblich stören: Insbesondere Stress, Medikamente wie Antibiotika oder Futterumstellungen führen zu massiven Veränderungen im tierischen Mikrobiom – und das zeigt sich häufig in akutem Durchfall. Aber auch Fütterungsfehler (kaltes, verdorbenes, zucker- oder fettreiches Futter) führen oft zu Verdauungsproblemen, ebenso wie Infektionen mit Parasiten, Viren oder schädlichen Bakterien, die vor allem bei Vorliegen einer gestörten Darmflora leichtes Spiel haben, sich im Darm anzusiedeln. Auch chronische Durchfälle können häufig mit einer gestörten Zusammensetzung des tierischen Mikrobioms einhergehen und einen Hinweis auf Krankheiten wie entzündliche Darmerkrankungen, einen sehr störungsanfälligen Reizdarm, Futtermittelintoleranzen, Tumoren oder einen Mangel an Verdauungsenzymen geben. Die meisten Durchfälle sind harmlos und klingen nach kurzer Zeit wieder ab, dennoch gibt es einige Warnsignale, bei deren Auftreten ein Besuch beim Tierarzt dringend anzuraten ist.



**Canina® CANIFLORA VITAL** unterstützt das Mikrobiom des Darms und damit auch eine ausgeglichene Darmflora Ihres Tieres. In diesem Produkt sind sowohl milchsäurebildende Bakterien als auch Milchsäurebakterien optimal zusammengesetzt.

**Canina® CANIFLORA VITAL** kann flankierend eingesetzt werden bei Darmirritationen verschiedener Ursachen.

29,99€

60g



29,99€

60g



Trotz ihrer geringen Größe hat die Acerola-Frucht einiges zu bieten: Sie zählt weltweit zu den vitamin-C-reichsten Früchten – neben Camu Camu, der australischen Buschpflaume, und unserer Hagebutte. 100 g frischer Acerola-Saft enthalten zwischen 1.000 und 1.500 mg Vitamin C – das ist etwa 30-mal mehr als in einer Orange!

Doch damit nicht genug: Acerola liefert auch wertvolle B-Vitamine (B1, B2, B6), Folsäure, Beta-Carotin sowie antioxidative Pflanzenstoffe wie Quercetin und Anthocyane. Diese Flavonoide verbessern nicht nur die Bioverfügbarkeit des Vitamins C, sondern unterstützen auch die antioxidative Wirkung der Frucht.

Acerola wird in Form von Säften (pasteurisiert oder tiefgekühlt) angeboten. Für Nahrungsergänzungsmittel wird der Saft schonend gefriergetrocknet und zu Tabletten oder Kapseln weiterverarbeitet.

## Acerola-Kirsche – Die natürliche Vitamin-C- Bombe aus Südamerika

*Malpighia glabra*

Die Acerola-Kirsche stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und wächst dort als immergrüner, niedrig wachsender Strauch oder kleiner Baum mit einer Höhe von etwa 1 bis 3 Metern. Ihre ledrigen, eiförmigen bis lanzettlichen Blätter sind charakteristisch. Verwendet werden vor allem die leuchtend roten, kirschähnlichen Steinfrüchte – auch wenn sie mit unserer heimischen Kirsche botanisch nicht verwandt sind.



## Ein echtes Superfood für Ihr Immunsystem

Dank ihres außergewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalts trägt die Acerola-Kirsche zur Stärkung des Immunsystems bei. Sie unterstützt den Körper dabei, freie Radikale – die für Zellschäden, vorzeitige Hautalterung und chronische Erkrankungen verantwortlich gemacht werden – besser zu neutralisieren. Zudem wirkt Acerola entzündungshemmend, unterstützt die Eisenaufnahme und kann helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren. Damit ist sie ein idealer Begleiter in der Erkältungszeit, bei erhöhter Belastung oder in der Rekonvaleszenz. Bitte beachten Sie: Acerola ist ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.



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

## Unsere Empfehlung aus Ihrer Apotheke

Neben klassischen Vitamin-C-Präparaten führen wir auch natürliche Alternativen mit Acerola in unserem Sortiment:

 **Vitamin C Naturkomplex von Aboca**  
Eine rein pflanzliche, gut verträgliche Option für Kinder und Erwachsene – sanft, aber wirksam.

 **Natura Mix Advanced Stärkung von Aboca**  
Ein stärkendes Präparat mit Acerola, Gelee Royale und weiteren natürlichen Inhaltsstoffen – ideal in Phasen der Erschöpfung, Genesung oder bei besonderer Belastung. Ebenfalls für Kinder und Erwachsene geeignet.

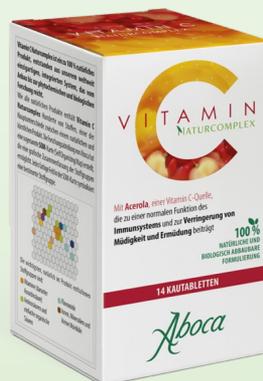
## Starten Sie gut vorbereitet in die kalte Jahreszeit!

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

**Ihre Kräuterhexe Beate Rückl!**



**20,50€**  
20 Stk.



**11,90€**  
14 Stk.

Dr. Podszus Kosmetiktipp:



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

# Dusch-Shampoo Sport

von Unifarco®



8,50€

300ml

*Der Grapefruitkernextrakt und keim- und pilzhemmende Inhaltsstoffe besitzen eine bioselektive und die Bakterienflora ausgleichende Wirkung. So wird dem Entstehen von schädlichen Mikroorganismen entgegengewirkt und die Haut vor äußeren Einflüssen geschützt.*

*Die Tenside auf Zuckerbasis sind besonders sanft zur Haut und reinigen gründlich, aber schonend. Auch für die häufige Anwendung geeignet.*

**FÜR EINE SAUBERE, GESCHÜTZTE HAUT UND EIN FRISCHES UNDANGENEHMES HAUTGEFÜHL.**

Angebot im September und Oktober 2025!



NaturaMix  
Stärkung

20,50€

Vitamin C  
Naturcomplex

11,90€



**Natura Mix Advanced Stärkung trägt dank des im Acerola-Extrakt enthaltenen Vitamins C sowie weiterer Vitamine, Lipide, Anthocyane, Flavonoide, Mineralstoffe und Aminosäuren aus Gelée Royale zur Verringerung von Müdigkeit und Überanstrengung und zur ordnungsgemäßen Funktion des Immunsystems bei.**

**Vitamin C Naturcomplex ist ein zu 100 % natürliches Produkt. Es liefert die empfohlene Tagesdosis von Vitamin C und es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems, sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, es schützt die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.**



Coupon  
im Wert  
von 2 Euro!

# Kopfschmerzen – weit verbreitet und oft harmlos

*Ob Spannungskopfschmerzen durch Stress oder Bildschirmarbeit, oder Migräne mit pulsierenden Schmerzen – fast jeder kennt das Ziehen im Kopf. Meist sind die Beschwerden harmlos, können aber den Alltag deutlich einschränken. Wichtig ist es, Warnsignale wie plötzliche, sehr starke Schmerzen oder Begleitsymptome ernst zu nehmen und ärztlich abklären zu lassen.*

*Kleine Maßnahmen wie ausreichend trinken, frische Luft oder kurze Pausen helfen oft schon weiter.*

*Welche weiteren Tipps helfen können, lesen Sie im Folgenden vom Team Ihrer Mohren-Apotheke.*



*Fr. Dr. Podszus*

*Zum Glück habe ich nur ganz selten mal Kopfschmerzen. Aber wenn es mich doch erwischt, dann nehme ich gerne eine Ibuprofen Tablette. Die wirkt bei mir gut, schnell und ich bin sofort wieder fit für den Alltag oder den Freizeitspaß mit meinen Tieren.*

*Kopfschmerzen zählen sicher zu den häufigsten Schmerzen, die wir selbst behandeln. Bei leichten Beschwerden empfehle ich Pfefferminzöl, z.B. Euminz, zum Einreiben auf Stirn und Schläfen. Es wirkt kühlend und entspannend und kann so den Schmerz vertreiben.*



*Fr. Walz*

*Ich empfehle Pax Aura von der Löwen-Manufactur Niendorfs. Wertvolle Heilpflanzen sind in Form ätherischer Öle enthalten und haben eine beruhigende Wirkung auf den Kopfschmerz. Bei Bedarf mehrmals täglich auf Stirn, Schläfen und Nacken auftragen. Alles zu 100% pflanzlich.*



*Fr. Wagner*



*Bei akuten Schmerzen empfehle ich Ibu-Lysin von Ratiopharm. Das Lysin ist eine Aminosäure und beschleunigt die Aufnahme des Ibuprofens, was zu einer schnellen Wirkung führt.*

*Fr. El Ariane*



*Thomapyrin Tension Duo, mein Tipp für eine schnelle Schmerzlinderung bei stärkeren Kopfschmerzen mit Nacken und Schulter Beschwerden. Dank der Wirkstoffkombination von Ibuprofen und Coffein tritt die Wirkung bereits nach 15 Minuten ein.*

*Fr. Scharmann*



*Ich empfehle Mutterkrautkapseln von Dr. Böhm bei migäneartigen Kopfschmerzen. Helfen bei akuten Schmerzen und auch prophylaktisch eingenommen sehr gut. Eine natürliche Alternative zu IBU und Co.*

*Fr. Rückl*

*Ich empfehle, einen ruhigen Ort aufzusuchen. Eventuell eine Pause zu machen und zu entspannen. Spaziergänge an der frischen Luft und viel Trinken. Tritt keine Besserung ein, ein wenig Japanisches Heilpflanzenöl auf Schläfen und Stirn auftragen!*



*Frau Löw*

# Können Abführmittel den Darm schädigen? *(Teil 2)*



Die Arzneistoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat wirken nach oraler Einnahme innerhalb von circa zehn Stunden. Auch Sennesblätter bzw. -früchte haben eine ähnliche Wirkdauer. Diese drei Abführmittel sind apothekenpflichtig und zur kurzzeitigen Behandlung von Verstopfung geeignet. Sie sollten so dosiert werden, dass ein normal geformter Stuhl entsteht. Die enthaltenen wirksamen Bestandteile in den Sennesblättern und -früchten ähneln in ihrer Wirkweise den chemischen Vertretern aus der gleichen Gruppe und stellen deshalb keine besonders schonende oder milde Alternative dar. Im Gegenteil: Hierbei kann es schnell zu Überdosierungen kommen, wenn nicht auf die empfohlene Tagesdosis von einem Tee pro Tag geachtet oder der Tee nicht richtig zubereitet wird. Auch Aloe vera Trockenextrakt und Rizinusöl gehören zu den stimulierenden Laxanzien. Letzteres wirkt bereits im Dünndarm und führt ähnlich wie Glaubersalz zu einer schnellen Darmentleerung. Daher wird Rizinusöl heute nicht mehr im Rahmen der Leitlinien empfohlen.

### Daueranwendung von Bisacodyl und Natriumpicosulfat ohne Gewöhnungseffekt

Es gibt derzeit keinen Hinweis darauf, dass der langfristige Einsatz von Bisacodyl und Natriumpicosulfat den Darm träge macht. In einer groß angelegten Studie aus 2023 wurden rückblickend Patientendaten dahingehend ausgewertet, ob bei einer Langzeiteinnahme von Bisacodyl – länger als 28 Tage – eine Dosissteigerung zur Wahrung der Wirksamkeit stattfinden muss. Da 94 % der Probanden über den gesamten Zeitraum die Anfangsdosis beibehielten, gehen die Forschenden davon aus, dass es keinen Gewöhnungseffekt gibt. Dies könnte damit zusammenhängen, dass der wirksame Metabolit der beiden Substanzen nicht vom Körper aufgenommen wird und auch nicht die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann, weshalb bei langfristiger Anwendung keine Abhängigkeit droht.

### Darmschädigung bei empfohlener Dosierung nicht wahrscheinlich

Im Rahmen einer großen Metaanalyse, die sich auf Daten von mehr als 40 verschiedenen Studien beruft, konnten keine Hinweise auf eine Darmschädigung bei sachgerechter Anwendung von Bisacodyl festgestellt werden. Weder die Muskulatur bzw. die Nerven des Darms noch die Darmbewegung wurden durch den Wirkstoff verändert. Ebenso konnten keine krebserregenden oder toxischen Effekte festgestellt werden. Wichtig ist zu erwähnen: Es muss immer die empfohlene Dosis des Abführmittels eingehalten werden, um das Ziel, einen normal geformten Stuhl, zu erhalten. Eine unsachgemäße Einnahme, Überdosierungen oder ein missbräuchlicher Einsatz ohne eine vorliegende Verstopfung können zu strukturellen Veränderungen der Darmschleimhaut führen.

### Dr. Podszus Geheimtipp: Leviaclis

Leviaclis ist ein Mikroklistier auf Honigbasis mit darmentleerender Wirkung, das die Defäkation sanft anregt und gleichzeitig die Rektumschleimhaut merklich schützt. Es ist zur Behandlung von Verstopfung geeignet, auch bei Überempfindlichkeit des Darms (zum Beispiel bei Reizdarm), Analfissuren und Hämorrhoiden. Das Produkt befreit den Darm, wirkt schützend und reduziert dadurch die Beschwerden, Reizungen und Entzündungen, die mit Verstopfung einhergehen. Leviaclis kann auch in der Schwangerschaft, der Stillzeit und von Menschen mit Zöliakie angewandt werden, da es Gluten-frei ist.



13,90€

6 Stück

*Wir empfehlen  
Leviaclis als  
natürliche  
Unterstützung!*

**DIE HOF-APOTHEKE ZUM MOHREN LÄDT EIN...**

# **Krimilesung**

**DUNKLE MACHENSCHAFTEN IM  
DICKEN TURM**

**Eine Krimilesung rund  
um die Apotheke in  
Zusammenarbeit mit  
Jule Heck**



**20 €**

**inkl. Sekt und Suppe**

**AN FOLGENDEN TERMINEN**

**31. OKTOBER 2025**

**05. NOVEMBER 2025**

**20. NOVEMBER 2025**

**AB 19 UHR**

## **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