

Ausgabe 1/2026

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft



Wir wünschen
ein glückliches
2026!



Blick hinter
die Kulissen

Unser
Lieferdienst

Chefins
Tipp

Vitamin D3:
Wichtig zu wissen

Tier-
Apotheke

Wildvögel im
Winter

Arznei-
Pflanzen

Im Portrait:
Artischocke



*Eindrücke unserer
Krimilesung mit Autorin
Jule Heck in der Apotheke.
Den Original-Text können
sie ab dieser Ausgabe
unserer Mohrenpost in
einem 6-teiligen
Fortsetzungs-Krimi
nachlesen! Wir wünschen
viel Spaß!*



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich Sie im neuen Jahr zu begrüßen. Mit ein wenig Stolz und viel Dankbarkeit blicke ich mittlerweile auf 25 Jahre als Chefin in der Hof-Apotheke zum Mohren zurück. In diesen Jahren habe ich so einiges erlebt mit vielen Höhen und Tiefen. Wie Sie sicher auch schon in den letzten Wochen und Monaten mitbekommen haben, ist es um die wirtschaftliche Situation vieler Apotheken in Deutschland sehr schlecht gestellt.

Die politische Situation für Apotheken in Deutschland ist angespannt: Ein dramatisches Apothekensterben (aktuell niedrigster Stand seit 1977) wird durch unzureichende Honorare, steigende Kosten, Bürokratie und Lieferengpässe verursacht, während eine geplante Gesundheitsreform nicht komplett überzeugt, da sie keine wirkliche wirtschaftliche Entlastung bringt, dafür aber die geplante Aufgabenverteilung die Versorgung gefährden könnte.



Es ist an der Zeit mich bei Ihnen zu bedanken! Sie, die der Apotheke vor Ort die Treue halten und immer wieder zu uns kommen. Wir stoßen mit Ihnen auf ein Jahr voller Glück und anhaltendem Erfolg an! Ein weiteres Jahr näher an der Verwirklichung Ihrer Träume. Möge dieses Jahr all Ihre Wünsche erfüllen und noch viel mehr! Wir wünschen Ihnen ein 2026 voller Glück und herzerwärmender Momente.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus





Botendienstfahrer: Botschafter unserer Apotheke

Es sind Minusgrade. Draußen schneit es. Die Straßen und Bürgersteige haben sich in Rutschbahnen verwandelt. Inge Meyer beobachtet das Treiben von ihrem Fenster aus. Sie ist 70 Jahre alt und verlässt nur noch selten ihre Wohnung. Ihr ist unbehaglich bei dem Gedanken, heute mit ihrem Rollator auf die Straße zu gehen, um ihre Medikamente zu holen. Doch Inge Meyer hat Glück: Die Hof-Apotheke zum Mohren bringt ihr ihre Medizin an die Haustür. Inge Meyer ist eine fiktive Kundin, mit realen Bedürfnissen. Wer krank ist, schlecht zu Fuß oder das fiebernde Kind nicht alleine zu Hause lassen will, kann trotzdem auf die Apotheke zählen. Dann liefert der pharmazeutische Botendienst, wenn nötig bis ans Krankenbett.

300.000 dieser Botendienste erledigen deutsche Apotheken jeden Tag. Einfach irgendwen vorbeischicken darf die Apotheke allerdings nicht, denn die Abgabe eines Arzneimittels ist immer an die Beratung durch pharmazeutisches Personal gekoppelt. Nach Angaben der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände werden jeden Tag 300 000 dieser Botendienste erledigt. Die

Beratung zum Arzneimittel erfolgt entweder vorab in der Apotheke, telefonisch oder begleitend durch pharmazeutisches Personal bei der Übergabe. Die Auslieferung von Medikamenten an die Wohnungstür ist eigentlich ein Ausnahmefall, zum Beispiel wenn die Apotheke ein verordnetes Arzneimittel nicht vorrätig hat und es für den Kunden wegen Krankheit oder der Entfernung nicht zumutbar wäre, noch einmal zu kommen. Doch gerade ältere und kranke Kunden schätzen die Botendienste.

Die Hof-Apotheke zum Mohren beschäftigt aktuell 5 Botenfahrer, welche im Schnitt jeden Tag 10 Stunden für unsere Kunden in der gesamten Wetterau unterwegs sind. Im Normalfall arbeiten wir mit 2 Schichten pro Tag. Ein Fahrer ist am Vormittag unterwegs und der nächste übernimmt am Mittag, liefert dann bis in die Abendstunden aus. Neben dem Tagesgeschäft ist die Logistik unseres Lieferdienstes eine echte Herausforderung. Jedes Medikament wird nach dem Wareneingang dem entsprechenden Kunden zugeordnet, von einem Apotheker kontrolliert und daraufhin in einzelne Tüten verpackt. Dann erfolgt die Tourenplanung je nach Ortsteilen und Kernstadt. Wurde der Vorgang nicht schon vor Ort in der Apotheke bezahlt, kann direkt beim Fahrer bar oder mit EC-Karte bezahlt werden. Dieser Service ist für unsere Kunden kostenfrei.

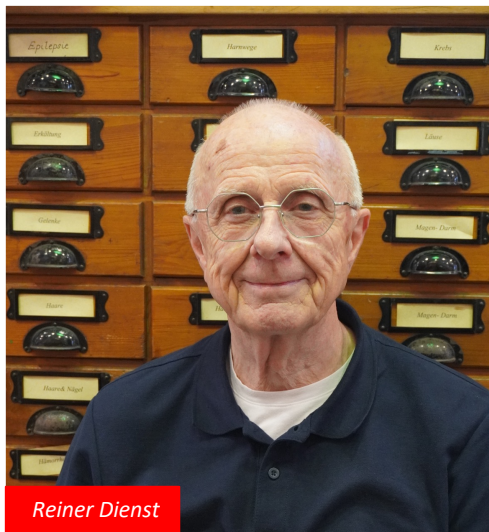
**Medikamente liefern?
Können wir.**

**Gut aussehen?
Auch.**

**Wir stellen vor:
Unsere fünf Männer
im Botendienst!**



Otmar Bindewald



Reiner Dienst



Matthias Röhler



Jürgen Leuning



Burkhardt Trampenau

Dunkle Machenschaften im Dicken Turm

von Autorin Jule Heck

Krimi-Fortsetzungsroman
Teil 1 / 6:



Obwohl es erst halb fünf Uhr nachmittags ist, liegt die Stadt bereits im Dunklen. Dichter Nebel wabert über die Straße, die gegenüberliegenden Häuser sind nicht zu sehen. Der Nebel verschluckt sämtliche Geräusche. Nicht einmal die Motoren der vorbeifahrenden Autos sind zu hören. Es ist unheimlich still, denkt Kerstin, die Apothekerin aus der Hof-Apotheke zum Mohren in Friedberg.

Sie löscht das Licht im Büro und wartet im Verkaufsraum auf ihren Bekannten Georg, der sie zu einem Vortrag über ihren selbstgefertigten Kräuterschnaps im Dicken Turm am Ende der Kaiserstraße eingeladen hat. Dort hat sie vor Corona öfter vor Ärzten aus der Wetterau über ihre selbstgefertigten Medikamente, Pillen und Tinkturen Vorträge gehalten, sie teilweise sogar damit beliefert.

Vor ein paar Wochen hat Kerstin einen Vortrag über die Gefährlichkeit von Abnehmspritzen vor mehreren Diabetologen gehalten. Es klingt zu verlockend, dass ein einziger Pils pro Woche in den Bauch oder den Oberarm die Pfunde purzeln lässt, hat sie gesagt. Bei dem Wirkstoff in den Abnehmspritzen handelt es sich um Semaglutid, der den Blutzuckerspiegel senken, das Hungergefühl eindämmen und somit die Pfunde zum Schmelzen bringen soll, erklärt sie. Da die Nachfrage nach diesen Abnehmspritzen mittlerweile so groß ist, tummeln sich zahlreiche nachgemachte Varianten des Diabetes- und Abnehmmittels Semaglutid auf dem Markt. Die Apothekerin warnt ihre Zuhörer eindrücklich vor gefälschten Varianten, die hochgradig gefährlich und bei Anwendung große körperliche Schäden verursachen, u.U. sogar zum Tod führen können.

Der Vortrag bzw. die Art wie Kerstin zu den anwesenden Diabetologen spricht, gefällt Georg, ebenfalls Arzt und Diabetologe, der sie seit langem verehrt, außerordentlich gut. Daraufhin bittet er die Apothekerin, vor einer Gruppe von Ärzten, die angeblich zu den Schlaraffen gehört, über ihre selbst hergestellten Tinkturen und Salben, aber speziell über die Herstellung ihres Kräuterschnapses zu referieren.

Kerstin kennt die Schlaraffen. Ihr Großvater Hans war Mitglied dieses Vereins gewesen. Sie erinnert sich daran, dass er, der Ritter Cravallo genannt wurde, zu Treffen in den Dicken Turm gegangen ist. Er hatte Kerstin immer mit Begeisterung von diesem Männerbund erzählt, der die Freundschaft, die Kunst und den Humor pflegte. Das Symbol der Schlaraffen ist der Uhu.



Dem Uhu werden Eigenschaften wie Weisheit, Stärke, Geheimnis und ein mystisches Wesen nachgesagt und man nennt ihn „König der Nacht“, hat er der staunenden Enkelin erklärt. Sie erinnert sich noch heute an die vielen Uhus, die er mit großer Leidenschaft gesammelt und überall auf das Haus verteilt hat. Deshalb sitzt auch ein Uhu auf der Halterung des Kunstschmiedeeisens mit dem Mohren über dem Eingang der Apotheke. Den Verein gibt es noch heute, weiß Kerstin und der tagt immer im Dicken Turm. Deshalb findet Kerstin auch nichts Außergewöhnliches an der Bitte des Arztes. Allerdings hat sie noch nie etwas von dieser Gruppierung, die sozusagen eine Unter- oder Nebengruppe der Schlaraffen nach Aussage ihres Verehrers sein soll, gehört. Während Corona waren die Zusammenkünfte im Dicken Turm eingeschlafen, jetzt sollen sie wieder belebt werden und Kerstin will gern dazu beitragen, dass das Vorhaben gelingt, auch wenn ihr etwas mulmig zumute ist. Sie kann sich das merkwürdige Gefühl nicht erklären.



Der kleine Kunstschmiedeehu über dem Eingang zur Apotheke!

Die beiden Cocker Spaniel Lizzy und Lucy benehmen sich schon den ganzen Tag merkwürdig. Wenn Georg in die Apotheke kommt, bellen die beiden wütend und knurren lang anhaltend. Ihr Vater hat immer gesagt, wenn sich Hunde gegenüber einem anderen Menschen so verhalten, stimmt etwas nicht mit dieser Person.

Weil sie schon den ganzen Tag seltsam unruhig sind, sperrt Kerstin sie im Büro ein, damit sie den täglichen Kundenstrom nicht stören. Lucy hat die ganze Zeit gebellt und Lizzy hat an der Tür gekratzt. Erst als es wieder etwas ruhiger wird, lässt sie die beiden Cocker wieder raus, macht eine kurze Gassirunde mit den beiden und gibt ihnen etwas zu fressen. Dennoch verhalten sie sich anders als sonst, lassen sie nicht aus den Augen, verfolgen sie auf Schritt und Tritt, so als wollten sie ihr Frauchen vor etwas warnen. „So, ihr Zwei, ich muss jetzt weg. Ihr bleibt hier und benehmt euch. Beate kommt gleich. Sie hat heute Nachtdienst. Ich komme später und hole euch ab“, spricht Kerstin zu ihren Lieblingen. Die Hunde jaulen und jammern. Kerstin kann sich das nicht erklären, es verstärkt nur ihre innere Unruhe. Der dichte Nebel trägt auch nicht gerade zur Verbesserung ihrer Stimmung bei. Sie hat doch schon oft Vorträge im Dicken Turm gehalten. Das ist ein Kinderspiel für sie. Den Vortrag kennt sie in- und auswendig. Die Flaschen mit dem Kräuterschnaps, der den Zuhörern als Verköstigung angeboten werden soll, befinden sich bereits im Dicken Turm. Georg hat sie am Morgen abgeholt. Eigentlich ist doch alles in Ordnung, auch wenn ihr seine Bitte, in einem weißen Kleid zu erscheinen, etwas komisch vorkommt. Er erklärte es damit, dass sie den Vortrag vor Ärzten hält und die tragen normalerweise weiße Sachen in ihren Praxen, auch sie berät und bedient ihre Kundschaft in einem weißen Kittel. Es soll halt etwas besonderes sein.

Kerstin hat keine Lust auf eine Diskussion, zumal das Honorar mehr als großzügig bemessen ist. Deshalb trägt sie ein weites, loses Gewand, ganz in weiß. Jemand klopft an die Scheibe. Kerstin zuckt zusammen. Georg steht vor der Tür. Er steckt in einem schwarzen Anzug. Sein weißes Hemd bildet einen vornehmen Kontrast zu dem eng taillierten Designerteil. Darin macht er eine gute Figur. Er ist immer schick gekleidet, deshalb ist sein Aufzug nichts außergewöhnliches. Dennoch findet Kerstin es befremdlich, dass er wegen eines Vortrags so schick angezogen ist.

Kerstin betätigt den Türöffner. Die Glasscheiben öffnen sich lautlos. Ein Schwall kalter Luft dringt in die Apotheke. „Hallo Kerstin“, grüßt Georg sie. „Bist du bereit?“, fragt er sie in einem Ton, als wollen sie zu einem Galaempfang. „Du siehst gut aus. Perfekt gekleidet für den Anlass.“

Fortsetzung folgt!



Vitamin D3: Wichtig zu wissen

Besonders in der Winterzeit werden die Sonnenstunden am Tag weniger. Viele befürchten dann eine Unterversorgung an Vitamin D. Wie viel Vitamin D braucht der Mensch? Wer sollte es supplementieren? Die Versorgung mit Vitamin D ist bei vielen Menschen unzureichend. Die Auswirkungen davon sind noch unklar.

Je mehr, desto besser. Diesen Eindruck kann man bekommen, wenn man sich so manche Werbung für Vitamin-D-Präparate anschaut. Bei Vitamin D handelt es sich um eine ganze Gruppe verschiedener biologisch aktiver Calciferole. Die wichtigsten Formen sind das vor allem in Pilzen und einigen Pflanzen vorkommende Ergocalciferol (Vitamin D2) und das aus Lebensmitteln tierischer Herkunft stammende und vom Menschen gebildete Cholecalciferol (Vitamin D3). Beide Formen können in der Leber gespeichert und unter anderem in der Niere in die aktive Form, das Calcitriol, umgewandelt und ins Blut abgegeben werden.

Bei Calcitriol handelt es eigentlich um ein Steroidhormon. Es entfaltet seine Wirkungen, indem es an einen intrazellulären Rezeptor, den Vitamin-D-Rezeptor (VDR), bindet. Der Komplex aus VDR und Vitamin D bindet an die DNA und wirkt dann als Transkriptionsfaktor. Auf diese Weise kann Vitamin D zahlreiche Gene aktivieren.

Die Bezeichnung Vitamin ist noch aus einem anderen Grund unpassend. Vitamine kann der Körper definitionsgemäß nicht selbst herstellen, sondern muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Bei Calciferol wiederum bildet der Körper bis zum Alter von 60 Jahren etwa 80 bis 90 Prozent des Bedarfs selbst in der Haut. Die Voraussetzung dafür ist allerdings die Bestrahlung mit UV-B-Licht. Über die Ernährung allein ist es hingegen so gut wie unmöglich, ausreichend Vitamin D dauerhaft aufzunehmen, da dieses nur in wenigen Lebensmitteln enthalten ist. Beispiele für Vitamin-D-haltige Nahrungsmittel sind fetter Seefisch, Speisepilze und Eier. Weitere Quellen sind Nahrungsergänzungsmittel.

Schlüsselrolle im Knochenstoffwechsel

Die vermutlich bekannteste Wirkung von Vitamin D ist seine Rolle im Knochenstoffwechsel. Es fördert unter anderem die Resorption von Calcium und Phosphat aus dem Darm, hält den physiologischen Serum-Calciumspiegel aufrecht und unterstützt den Einbau von Calcium in die Knochen. Der VDR ist allerdings außer an den Knochenzellen auch an den Zellen zahlreicher innerer Organe wie der Bauchspeicheldrüse und dem Gehirn, Zellen des Immun- und des kardiovaskulären Systems sowie Muskelzellen ausgebildet. Auch weiß man mittlerweile, dass nicht nur die Niere, sondern auch fast alle anderen Organe die Vitamin-D-Vorstufen in die aktive Form umwandeln können. Die Erkenntnis, dass viele Organe den aktiven Metaboliten selbst herstellen und dieser an Ort und Stelle wirken kann, lässt vermuten, dass ein Mangel über den Knochenstoffwechsel hinaus Auswirkungen auf den Körper hat. So trägt Vitamin D zum Beispiel zu einer normalen Funktion des Immunsystems und der Muskeln bei.

Umso wichtiger erscheint eine ausreichende Versorgung. Die Sonneneinstrahlung in den hiesigen Breiten lässt es aber hauptsächlich nur von März bis Oktober zu, Vitamin D selbst herzustellen. Dafür reicht es, je nach Hauttyp, Monat und Tageszeit, zwei- bis dreimal pro Woche für 10 bis 25 Minuten Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen.

Risiko für ein Defizit

Einen Mangel an Vitamin D haben häufig Menschen, die sich selten im Freien aufhalten, vor allem Pflegebedürftige und Bettlägerige sowie Säuglinge, die per se nicht der Sonne ausgesetzt werden sollten. Bei Senioren ist das Risiko erhöht, weil die endogene Synthese im Alter nachlässt. Weiterhin gilt, dass die Produktion erschwert ist, je dunkler die Hautfarbe ist. Der höhere Melanin-gehalt in der Haut lässt weniger UVB-Strahlen durch. Dunkelhäutigere Menschen müssen sich daher länger der Sonne exponieren beziehungsweise brauchen eine höhere UV-B-Intensität, was in den hiesigen Breiten nur schwer zu erreichen ist.

Sonnencreme und Tagescremes mit UV-Filter sind zwar begrüßenswert, wenn es darum geht, das Hautkrebsrisiko zu senken. Sie können aber einer optimalen Ausnutzung des Sonnenlichts für die Vitamin-D-Produktion im Wege stehen. Auch unser Lebensstil, der größtenteils in geschlossenen Räumen stattfindet, ist ein Problem. Kulturelle Besonderheiten sind ebenfalls zu bedenken. Menschen, die aus religiösen Gründen den ganzen Körper bedecken, haben schneller einen Vitamin-D-Mangel als Personen, die jede Möglichkeit für ein Sonnenbad in Badekleidung nutzen. Bei Vitamin-D-Mangelzuständen sollte man auch an Patienten denken, die unter chronischen Magen-Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen leiden oder bestimmte Medikamente wie Antiepileptika oder Zytostatika einnehmen, die den Vitamin-D-Stoffwechsel beeinträchtigen. Adipöse Menschen wiederum haben das Problem, dass sie einen Teil des Vitamins irreversibel im Bauchfett speichern.

Besonders gravierend ist ein Vitamin-D-Mangel bei Säuglingen. Eine Eigenproduktion findet bei ihnen nur reduziert statt, auch weil sie keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden sollen. Der Gehalt an Vitamin D in der Muttermilch ist gering. In der Folge können sich schwerwiegende Störungen des Knochenwachstums und bleibende Verformungen des Skeletts entwickeln. Eine solche Rachitis ist in Deutschland jedoch selten geworden, seitdem Säuglinge während des ersten Lebensjahres standardmäßig im Rahmen der allgemeinen Vorsorge spezielle Vitamin-D-Präparate vom Kinderarzt verschrieben bekommen.

Dazu erhalten Neugeborene täglich 400 bis 500 I.E. des Vitamins, Frühgeborene (Geburtsgewicht unter 1500 g) 800 bis 1000 I.E. bis zum zweiten erlebten Sommer. Ziel ist eine Serumkonzentration von $> 50 \text{ nmol/l}$. Tabletten lassen Eltern am besten auf einem Teelöffel mit Wasser oder Milch zerfallen und geben die Lösung dem Kind direkt in den Mund. Abzuraten ist davon, die Tablette in eine Flaschen- oder Breimahlzeit einzuarbeiten, da hierbei keine vollständige Vitamin-D-Zufuhr garantiert werden kann.

Vitamin-D-Mangel: Ursache oder Folge von COVID-19

Seit Beginn der Corona-Pandemie gab es in unterschiedlichen Internetforen Hinweise aller Art, wie sich eine Infektion mit SARS-CoV-2 erfolgreich hätte verhindern oder bekämpfen lassen. Vitamin D wurde schnell zur „Wunderwaffe“ erklärt. Als Beleg galten Studien, die eine Gleichzeitigkeit von niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und dem Schweregrad einer COVID-19-Erkrankung feststellten. Bei genauer Auswertung durch Experten lässt sich jedoch aus bisher keiner Studie ein Kausalzusammenhang ableiten. Deshalb spricht die S3-Leitlinie „Empfehlungen zur stationären Therapie von Patienten mit COVID-19“ eine „starke Empfehlung gegen den Einsatz von Vitamin D₃“ aus.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist in einer Fachinformation darauf hin, dass trotz einiger Hinweise auf einen Zusammenhang von Vitamin-D-Status und COVID-19-Infektion die aktuellen Erkenntnisse noch unzureichend sind. Es gibt daher keine Argumente für eine präventive Supplementation bei adäquatem Vitamin-D-Status. Allerdings räumt die DGE ein, dass gerade in den Wintermonaten ein Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung weit verbreitet und daher die Einnahme erforderlich sein kann.



*Wir empfehlen
Vitamin D3 Kapseln
mit 4000 I.E.*

29,70€

90 Stk.



**Wildvögel im Winter
richtig füttern –
so helfen Sie unseren
gefiederten Freunden**

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, beginnt für Wildvögel eine herausfordernde Zeit. Natürliche Nahrungsquellen wie Insekten, Samen und Beeren werden knapp. Immer mehr Menschen möchten daher einen Beitrag leisten und Vögel im Garten, auf dem Balkon oder vor dem Fenster unterstützen. Doch wie füttert man richtig und was sollte man lieber lassen?

Warum Winterfütterung so wichtig ist

Viele Vogelarten finden aufgrund intensiver Landwirtschaft, versiegelter Flächen und fehlender Hecken immer weniger Nahrung. Die Winterfütterung kann daher ein wichtiger Beitrag zum Artenschutz sein - besonders für Standvögel wie Meisen, Spatzen, Rotkehlchen und Amseln.

Das richtige Futter - was schmeckt wem?

Für Körnerfresser (z. B. Meisen, Finken, Sperlinge):

- Sonnenblumenkerne (geschält oder ungeschält)
- Erdnüsse (ungesalzen!)
- Hanfsaat

Für Weichfresser (z. B. Rotkehlchen, Zaunkönig, Amseln):

- Haferflocken
- Rosinen
- Apfelstücke
- Kleie

Für alle Arten geeignet:

- Meisenknödel
- Fettfutter-Mischungen
- Winter-Streufutter

Wichtig: Bitte niemals Brot, gesalzene Lebensmittel oder Essensreste füttern - das kann den Vögeln schaden.

Der perfekte Futterplatz

- Katzensicher: Futterstellen sollten so hoch und frei stehen, dass Katzen nicht heranschleichen können.
- Wettergeschützt: Überdachte Futterstellen halten Futter trocken und hygienisch.
- Sauberkeit: Regelmäßig auskehren, Futterreste entfernen und Vogelhäuser heiß ausspülen - so vermeidet man Krankheiten.

Im Garten sollte man heimische Sträucher pflanzen wie Holunder, Hagebutte oder Weissdorn, um den

Vögeln Lebensraum zu schaffen. Verblühte Stauden am besten nicht abschneiden und auch im Winter Wasserstellen zur Verfügung stellen.

Bastelanleitung: Selbstgemachtes Winterfutter

Selbst hergestelltes Fettfutter ist günstig, umweltfreundlich und lässt sich nach Belieben variieren. Eine schöne Bastelidee für Groß und Klein!

Sie brauchen:

- 300g Rinder- oder Pflanzenfett (z. B. Kokosfett)
- 300–400g Vogelfuttermischung
- Bindfaden oder Kordel
- Leere Joghurtbecher, Plätzchenformen oder Tannenzapfen

So geht's:

1. Fett schmelzen - langsam in einem Topf erwärmen, nicht kochen.
2. Futter einrühren - bis eine körnige, dicke Masse entsteht.
3. Formen vorbereiten - Kordel einlegen, falls die Mischung aufgehängt werden soll.
4. Einfüllen - die Masse in die Formen gießen oder Tannenzapfen damit bestreichen.
5. Aushärten lassen - mehrere Stunden kühl stellen.
6. Aufhängen - an einem geschützten Platz.





Artischocke

Pflanzenkraft für eine ausgeglichene Verdauung

Die Artischocke (*Cynara scolymus*) gehört zu den bekanntesten Bitterpflanzen und wird seit der Antike geschätzt. Heute findet sie vor allem in der modernen Phytotherapie ihren Platz. Die wirksamen Bestandteile stecken vor allem in den Blättern: Bitterstoffe wie Cynarin, Flavonoide und weitere sekundäre Pflanzenstoffe. Diese natürlichen Substanzen können die Bildung von Verdauungssäften anregen und so den Magen-Darm-Trakt auf sanfte Weise unterstützen.

Bitterstoffe gelten seit jeher als wichtige Begleiter für eine funktionierende Verdauung. Viele Menschen empfinden insbesondere nach fettreichen oder üppigen Mahlzeiten einen wohltuenden Effekt, da Bitterstoffe die körpereigene Fettverdauung anstoßen und das Gefühl von

Völle oder Trägheit reduzieren. Die Artischocke nimmt dabei eine besondere Stellung ein, weil ihr komplexes Zusammenspiel aus pflanzlichen Inhaltsstoffen nicht nur auf den Verdauungstrakt, sondern auch auf den Stoffwechsel einwirkt.

Ein weiterer interessanter Aspekt ist die Bedeutung der Artischocke für die natürliche Leberfunktion. Ihre antioxidativen Bestandteile können dazu beitragen, freie Radikale zu neutralisieren und damit die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. So unterstützt die Pflanze den Körper dabei, Stoffwechselprozesse im Gleichgewicht zu halten – ein zentraler Faktor für allgemeines Wohlbefinden.

Für alle, die die Vorteile der Artischocke in praktischer Form nutzen möchten, stehen verschiedene Präparate in der Apotheke zur Verfügung. Ein Beispiel ist Hepaverde® von Nicapur.

Das Produkt enthält hochwertigen Artischockenextrakt, kombiniert mit Mariendistel und Lecithin, und wird häufig eingesetzt, um die natürliche Verdauungs- und Leberfunktion zu begleiten und zu entgiften. Es richtet sich besonders an Personen, die ihren Stoffwechsel im Alltag unterstützen oder ihre Ernährung durch ein bewährtes pflanzliches Präparat ergänzen möchten.

Da pflanzliche Mittel Wirkungen sowie Nebenwirkungen zeigen können, empfiehlt sich vor der Einnahme eine Beratung in der Apotheke – insbesondere bei bestehenden Erkrankungen, chronischen Verdauungsbeschwerden oder der Einnahme anderer Medikamente.

Die Artischocke bleibt so eine wertvolle Begleiterin für alle, die auf natürliche Weise zu mehr Verdauungswohlbefinden finden möchten.

Ihre Kräuterhexe

Beate Rückl



26,40€

60 Stk.

Apothekerin Beate Rückl bietet in regelmäßigen Abständen Kräuterwanderungen und Workshops aus dem Bereich der Natur-heilkunde an, die sich sehr großer Beliebtheit erfreuen.

Die Termine 2026 erfahren Sie in Ihrer Hof-Apotheke zum Mohren sowie in der folgenden Mohrenpost.



Haben Sie schonmal eine Artischocke blühen sehen?





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



18,80€

50ml

Dr. Podszus Kosmetiktipps:

Hyaluron- Feuchtigkeitsmaske

von Unifarco®

Eine sehr reichhaltige Intensiv-Pflege mit dem verstärkten Hyaluron-Komplex IALUDEEP®:

- versorgt die Haut tiefenwirksam mit Feuchtigkeit
- glättet und minimiert Falten
- wirkt dank ihrer antioxidativen Wirkung der lichtbedingten Hautalterung entgegen.

Die Formel ist mit Karitébutter angereichert, die die Haut intensiv pflegt und selbst der sehr trockenen Haut sofort ein angenehmes Hautgefühl verleiht. Der Pflegeaktivstoff Allantoin schützt und beruhigt die Haut und vervollständigt somit die pflegende Wirkung der Maske. Diese Maske ist die ideale Intensivpflege für die trockene, spannende Haut und schenkt nach nur einer Anwendung ein angenehmes Hautgefühl.

Angebot im Januar und Februar 2026!

**Thema: Entgiften und
Abnehmen im neuen Jahr!**



**Metarecod und Hepaverde 100:
Natürliche Unterstützung für Stoffwechsel und Leber**

Metarecod ist ein medizinisches Produkt zur Unterstützung eines ausgeglichenen Stoffwechsels. Der spezielle Ballaststoff-Komplex kann helfen, die Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten zu reduzieren, Blutzucker- und Cholesterinwerte zu regulieren und die Darmflora zu stabilisieren. Besonders geeignet ist es für Menschen mit erhöhten Stoffwechselfparametern oder Bauchfett.

Hepaverde 100 setzt auf Mariendistel, Artischocke und Lecithin, um die Leberfunktion natürlich zu unterstützen. Die Kombination soll die Leberzellen schützen, die Gallenproduktion fördern und die Fettverdauung verbessern.

Beide Produkte können den Körper sinnvoll ergänzen – ersetzen aber keine gesunde Ernährung, ärztliche Beratung oder medizinische Behandlung.

Natürlich, pflanzlich, wohltuend

Die Niendorf-Öle stehen für hochwertige, naturreine Pflanzenkraft, die Körper und Wohlbefinden auf sanfte Weise unterstützt. Jede Rezeptur basiert auf sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen, die traditionell für ihre entspannenden, regenerierenden oder pflegenden Eigenschaften geschätzt werden. Ob in stressigen Zeiten, nach körperlicher Belastung oder als tägliches kleines Wohlfühlritual – die Niendorf-Öle bringen natürliche Balance in den Alltag und lassen sich mühelos anwenden.

Lesen Sie hier unsere Mitarbeiter-Tipps!



Fr. Dr. Podszus

Mein bestes

Herpessmittel ist der Herpinator. Diese rein pflanzliche Rezeptur enthält hochwertige ätherische Öle wie Melisse-, Ravensara- und Teebaumöl, die für ihre entzündungshemmenden und antiviralen Eigenschaften bekannt sind. Ich bin selbst seit Kindertagen sehr herpesgeplagt gewesen, aber dank des Herpinators habe ich keine Probleme mehr.

In der Erkältungszeit empfehle ich gerne Niendorfs Schnupfenfeind. Er lindert schnell die schlimmsten Beschwerden und sorgt für spürbare Erleichterung im Kopfbereich. Durch die aufeinander abgestimmte Rezeptur aus ätherischen Ölen wird auch die Nasenatmung verbessert. Er wird auf Nasenflügel und Wangenknochen aufgetragen und leicht einmassiert.



Fr. Walz



Fr. Wagner

Narben erzählen eine Geschichte und berühren uns. - „Die Zeit heilt alle Wunden!“

Nach einer OP oder Verletzung schauen wir sorgenvoll auf unsere Haut; plötzlich ist sie geschwollen oder rot und irgendwie wirkt sie fremd. Eine regelmäßige Massage mit Niendorfs Narbenöl regeneriert sanft das Narbengewebe und regt sanft, mit den enthaltenen Rosen-, Lavendel- und Rosmarinöl, die Durchblutung an.



Fr. El Ariane

Niendorfs entspannendes Muskelöl ist ideal für verspannte oder beanspruchte Muskeln. Die Mischung aus Arnikaöl und wärmenden ätherischen Ölen wie Pfeffer, Rosmarin und Campher fördert die Durchblutung und lindert Verspannungen. Nach Sport, langen Arbeitstagen oder bei Muskelbeschwerden bietet es eine natürliche, wohltuende Entlastung.



Fr. Scharmann

Niendorfs Löwenschlaf, meine Empfehlung für gesunden und erholsamen Schlaf, der heutzutage leider nicht für jeden selbstverständlich ist. Das wohltuende Öl, das unseren Löwenschlaf auszeichnet, wird direkt vor dem Zubettgehen auf Nacken, Puls, Solarplexus und den Fußsohlen einmassiert und hilft so auf natürlichem Weg gegen Einschlaf- und Durchschlafstörungen.



Fr. Rückl

Meine Lieblingsprodukt ist das Pax Aura. Bei Kopfschmerzen gibt es Heilpflanzen, die eine beruhigende Wirkung auf Kopf und Migräneschmerzen haben. Pax Aura enthält genau diese Pflanzen in ihrer stärksten Form, als ätherisches Öl. Den handlichen Roll-On hat man immer dabei und kann ihn bei Bedarf auf Stirn, Schläfen und Nacken auftragen. Es muss nicht immer gleich ein Schmerzmittel sein.

Niendorfs Heilsalbe 22 ist ein bewährtes Pflegeprodukt für wunde oder gereizte Haut. Sie unterstützt die Heilung kleiner Schnitt- oder Schürfwunden, wunde Lippen oder gereizte Babyhaut. Dank pflanzlicher Inhaltsstoffe wie Arnika, Hamamelis und Benzoebalsam beruhigt sie die Haut und fördert die Regeneration, ohne synthetische Zusätze. Wer ein sanftes, vielseitiges Heilmittel für den Alltag sucht, ist hier gut aufgehoben.



Fr. Löw



Das Klingeln im Ohr

Laute Musik, Hörverlust oder Stress – Tinnitus hat viele Auslöser. Wirksame Therapien gegen den permanenten Ton im Ohr gibt es dagegen nur wenige. Auch ich habe diverse Hörstürze in der Vergangenheit erlitten und musste lernen mit einem chronischen Tinnitus zu leben.

Ein ständiges Rauschen, Pfeifen oder Klingeln im Ohr – Tinnitus betrifft laut einer aktuellen europäischen Studie fast 15 Prozent der Erwachsenen. Besonders im Alter und bei nachlassendem Gehör steigt das Risiko, an Tinnitus zu erkranken. Doch auch Jugendliche sind zunehmend gefährdet, etwa durch lautes Musikhören. Beim Tinnitus nehmen Betroffene Geräusche wahr, obwohl keine äußere Schallquelle vorhanden ist. Diese können sich als Pfeifen, Piepen, Rauschen oder Zischen äußern. Manche hören sie nur auf einem Ohr, andere auf beiden Seiten oder diffus im Kopf. Auch Lautstärke und Dauer variieren individuell. Die Ohrgeräusche können dauerhaft oder nur gelegentlich auftreten, manchmal auch als rhythmisches Pochen synchron zum Puls.

Beim objektiven Tinnitus hören Betroffene Geräusche, die ihr Körper selbst erzeugt – zum Beispiel durch Gefäße oder Muskeln im oder in der Nähe des Ohres. Ein subjektiver Tinnitus, unter dem die Mehrheit der Betroffenen leidet, hingegen entsteht ohne äußere oder körperliche Schallquelle und ist nur für den Betroffenen hörbar. Ab einem Alter von etwa 65 Jahren tritt Tinnitus häufiger auf, oft im Zusammenhang mit Hörverlust. Frauen und Männer sind etwa gleich oft betroffen. Bestehen die Beschwerden länger als drei Monate, spricht man von chronischem Tinnitus. Dieser lässt sich in vier Schweregrade einteilen: Bei Tinnitus der Schweregrade 1 und 2 fühlen sich die Betroffenen kaum beeinträchtigt. Anders sieht es bei Grad 3 und 4 aus: Patienten

leiden dann häufig zusätzlich unter Beschwerden wie Schlaflosigkeit oder Angststörungen.

Tinnitus hat viele Ursachen – bis heute sind nicht alle vollständig geklärt. Beim objektiven Tinnitus lässt sich die Ursache meist bestimmen: Neben Schallquellen im oder nahe des Ohres kommen auch andere Auslöser infrage, etwa Herzklappenerkrankungen, Blutarmut oder eine offene Tube (Eustachi-Röhre). In seltenen Fällen kann auch ein gutartiger Tumor an der Halsschlagader verantwortlich sein.

Geräusche falsch verarbeitet

Beim subjektiven Tinnitus bleibt die Ursache häufig unklar. Forscher vermuten, dass das Gehirn Geräusche falsch verarbeitet. So können zum Beispiel geschädigte Haarzellen im Innenohr fehlerhafte Signale weiterleiten, die das Gehirn dann als Tinnitus wahrnimmt. Ebenso kann die Ursache direkt im Gehirn liegen. Studien zeigen, dass eine Überaktivität im Hörzentrum oder ein gestörtes Zusammenspiel mit anderen Netzwerken für Aufmerksamkeit, Ruhe und Sinnesverarbeitung Töne stärker ins Bewusstsein rücken könnten.

Erst kürzlich konnten Forscher mithilfe KI-gestützter Analysen zeigen, dass Tinnitus durch das Zusammenspiel zweier Prozesse entstehen kann: dem „Predictive Coding“, bei dem das Gehirn versucht, Geräusche vorherzusagen, und der „Adaptive stochastic resonance“, bei der das Gehirn mithilfe neuronalen Rauschens leise Töne besser wahrnehmbar macht. Beide Mechanismen zusammen könnten erklären, warum Betroffene Töne hören, die in Wirklichkeit gar nicht existieren. Daraus könnten sich in Zukunft weitere Therapieansätze ergeben.

Fachleute diskutieren zahlreiche Auslöser und Risikofaktoren für einen Tinnitus, die eine solche Fehlverarbeitung begünstigen können. Dazu zählt unter anderem eine anhaltende Lärmbelastung, Knalltraumata oder altersbedingte Schwerhörigkeit. Auch ein Verschluss des Gehörgangs durch Ohrenschmalz oder Erkrankungen des Ohres wie Mittelohrentzündungen oder Verknöcherungen im Bereich des Mittel- und Innenohrs können eine Rolle spielen. Nicht zuletzt können auch psychische Belastungen, anhaltender Stress, Schlafmangel, Muskelverspannungen sowie Kiefergelenksprobleme das Auftreten oder die Wahrnehmung von Tinnitus begünstigen und verstärken. Werden die Beschwerden chronisch und fühlen sich die Betroffenen in ihrer Lebensgestaltung eingeschränkt, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Besonders bei pulsierendem Tinnitus ist es wichtig, Gefäßveränderungen auszuschließen. Aber auch Herz-Kreislauf- und Zahnkrankungen können eine Rolle spielen.

Liegt der Verdacht auf zentrale Ursachen nahe, können bildgebende Verfahren wie Magnetresonanztomografie (MRT), Computertomografie (CT) oder Ultraschall zum Einsatz kommen. Werden gefäßbedingte Ursachen ausgeschlossen, folgen im Anschluss weitere Untersuchungen des Hörsystems wie Hörtests, mikroskopische Ohruntersuchungen, Ohrdruckmessungen sowie Untersuchungen der Nasennebenhöhlen und des Rachens. Im sogenannten Tinnitus-Matching wird außerdem festgestellt, wie laut ein Patient seinen Tinnitus im Vergleich zur Hörschwelle empfindet (Tinnitusintensität in dB) und welche Tonhöhe die Ohrgeräusche haben (Frequenzcharakteristik in kHz).

Wenig wissenschaftliche Erkenntnisse

Tritt ein Tinnitus akut auf und ist mit einer Hörminderung oder einem Hörverlust verbunden, erfolgt die Behandlung meist mit Corticosteroiden – ähnlich wie bei einem Hörsturz. Bislang gibt es nur wenige evidenzbasierte Therapien zur Behandlung von subjektivem chronischem Tinnitus. Eine davon ist die kognitive Verhaltenstherapie. Sie gilt als effektive und nebenwirkungsarme Behandlung und wird auch in der aktuellen S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie mit hoher Evidenzstärke empfohlen. Häufig beginnt die

Behandlung mit einem sogenannten Tinnitus-Counseling, das Betroffene umfassend über Entstehung und Mechanismen des Tinnitus aufklärt und Strategien für einen besseren Umgang vermittelt. Ziel ist die Habituation, also eine Gewöhnung, sodass der Tinnitus weniger stört. Bei Tinnitus-Patienten mit Hörverlust empfehlen die Leitlinienautoren Hörgeräte, bei hochgradiger Schwerhörigkeit oder Ertaubung auch Cochlea-Implantate, die das Hören verbessern und oft auch Tinnitus-Symptome lindern.

Sogenannte Noiser und Masker, die durch leises, gleichmäßiges Rauschen Gegentöne zum Tinnitus erzeugen oder ihn überdecken sollen, werden nicht empfohlen, da ihre Wirksamkeit nicht ausreichend belegt ist. Auch Musik- und Sound-Therapien, elektrische Stimulation (wie transkranielle Elektrostimulation, Vagusnerv-Stimulation, TENS) sowie die Low-Level-Lasertherapie konnten in Studien keine überzeugenden Ergebnisse liefern. Auch zur Wirksamkeit von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln bei chronischem Tinnitus gibt es keine ausreichenden Daten – sie sollen den Leitlinienautoren zufolge nicht empfohlen werden. Einzig bei begleitenden Depressionen oder Angststörungen kann die Gabe von Arzneimitteln sinnvoll sein.

Nach wie vor ist weitere Forschung nötig, um wirksame Therapien zu entwickeln. Prävention bleibt wichtig: Gehörschutz bei Lärmexposition schützt vor Tinnitus und Hörverlust. Auch Akupunktur, Sport, autogenes Training und gute Schlafhygiene können helfen, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu fördern, auch wenn die Wirkung bei Tinnitus nicht eindeutig belegt ist.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass ein Tinnitus sehr zermürend und belastend sein kann. Ich habe über 2 Jahre ein Hörgerät mit einem Tinnitus Noiser getragen. Dies und immer wieder Entspannung mit meinen Vierbeinern in der Natur haben mir geholfen die Ohrgeräusche weitestgehend in den Hintergrund zu drängen und sie nicht mehr als störend zu empfinden.

*„Das Glas ist halbvoll,
nicht halbleer.“ ☺*

DR. PODSZUS GEHEIMTIPP

Vitamin D3 4000 IE

Das Sonnenvitamin für Ihre Gesundheit



Vitamin D ist mehr als nur ein Vitamin – es ist ein zentraler Gesundheitsfaktor für unser Immunsystem, unsere Knochen, Muskeln und das allgemeine Wohlbefinden.

Doch in Deutschland erreichen viele Menschen – gerade im Winter – nicht die empfohlene Versorgung über Sonnenlicht und Ernährung.

SPRECHEN SIE UNS AN!
Wir beraten Sie gerne.

Hof-Apotheke zum Mohren
VITAMIN D3
4000 IE
60 Kapseln
Nahrungsergänzungsmittel
4000 IE Vitamin D3



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

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