

Ausgabe 4/2026

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft



Sammeln Sie Ihre tägliche Dosis Vitamin D3!

**Blick hinter
die Kulissen**

Thema:
Inkontinenz

**Chefins
Tipp**

Gesundheitstrend
Longevity

**Tier-
Apotheke**

Blasen-
entzündung

**Arznei-
Pflanzen**

Im Portrait:
Johanniskraut

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Team wächst weiter: Herzlich Willkommen Jacob Kovacic! Als PTA unterstützt er uns ab sofort mit viel Engagement und Fachwissen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen einen erfolgreichen Start. Schön, dass Sie da sind!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus



Das sind wir: PTA Jacob Kovacic

Wer bist du?

Hallo, ich bin Jacob und seit Juni neu im Team als PTA. Ich habe mich schon während meiner Schulzeit vor allem für naturwissenschaftliche Fächer interessiert. Ein Schulpraktikum in der Apotheke hat damals mein Interesse für die Apotheke geweckt. Nach meinem Schulabschluss und einem Umweg an der Uni habe ich dieses Jahr meine Ausbildung zum PTA abgeschlossen und beginne in der Mohren-Apotheke meinen Start in Berufsleben.

Was machst du gerne?

Ich liebe es, mich sportlich zu betätigen. Für einen Strandurlaub bin ich immer zu haben. Meine große Leidenschaft ist Fußball, es begeistert mich seitdem ich 3 Jahre alt bin. Das Wichtigste in meinem Leben ist jedoch meine Familie, wir stehen uns sehr nahe.

Was machst Du so in der Apotheke?

- Annehmen und Verbuchen von Arzneimittel-Lieferungen
- Herstellung von Rezepturen und Defekturen
- Beratung im HV
- Abfüllen von Teedrogen

Warum bist Du in die Apotheke gekommen?

Schon zu Beginn der Ausbildung war mir klar, dass ich nach meinem Abschluss gerne in der Apotheke arbeiten möchte. In die Hof-Apotheke bin ich durch Empfehlung meines damaligen Chefs gekommen. Die ersten Gespräche mit der Chefin waren super und ich habe mich direkt wohl gefühlt. Nach guten Gesprächen habe ich mich dann für die Hof-Apotheke zum Mohren entschieden.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte...

...dann würde ich mir wünschen, mit all meinen Liebsten einen unvergesslichen Urlaub an einem idyllischen See in Schweden zu verbringen, gemeinsam die wunderschöne Natur zu genießen, viele besondere Momente zu erleben und Erinnerungen zu schaffen, die ein Leben lang bleiben. Und einfach so viel zu lachen, bis uns die Tränen kommen und alle Menschen, die mir am Herzen liegen, glücklich zu sehen. Das wäre mein größter Wunsch.

***Mein persönlicher Tipp für Sie:
Nehmen Sie sich bei Fragen zu Ihren
Medikamenten immer Zeit
für eine Beratung.***



Inkontinenz

Nicht ganz dicht?

Darüber darf man sprechen!

Geschätzt rund zehn Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Harninkontinenz, jedoch nur die Hälfte der Betroffenen wendet sich an einen Arzt. Das Ignorieren der Symptome – meist aus Scham – ist fatal. Mit dem internationalen Inkontinenztag am 30. Juni, wurde darauf aufmerksam gemacht, dass Inkontinenz häufig vorkommt und es legitim ist, sich Hilfe zu holen.

In Deutschland leidet rund jede vierte Frau unter Harninkontinenz. Damit ist die weibliche Inkontinenz eine weit verbreitete Krankheit, die viele Betroffene auch psychisch stark belasten kann. In vielen Fällen bedeutet Inkontinenz einen erheblichen Verlust an Lebensqualität sowie gesellschaftliche Isolation, da sich viele nicht mehr aus dem Haus trauen.

Von Inkontinenz spricht man, wenn ein Mensch die Ausscheidung von Stuhl oder Harn dauerhaft nicht mehr kontrollieren kann und er deswegen unfreiwillig Kot oder Urin verliert. Bei Ersterem spricht man von einer Stuhlinkontinenz, bei Letzterem von Harninkontinenz. Die Harninkontinenz ist auch unter den Bezeichnungen Blasenschwäche, schwache Blase, unfreiwilliger Harndrang oder Harnverlust bekannt. Häufig wird der Begriff „Inkontinenz“ als Synonym für Harninkontinenz verwendet.

Der Miktionsprozess, also die Ausscheidung von Harn, läuft normalerweise so ab: Die Nieren produzieren permanent Urin, der sich in der Blase sammelt. Die Muskulatur der Blase passt sich der Füllmenge an. Eine gesunde Blase fasst bis zu 1 Liter Urin, der Harndrang wird jedoch bereits bei ca. 150 bis 300 ml ausgelöst. Bei der Blasenentleerung (der eigentlichen Miktion) kommt es zu einer Kontraktion der Blasenmuskulatur, die Harnröhre weitet sich, die Beckenbodenmuskulatur erschlafft – und die Harnblase leert sich. Bei dem Krankheitsbild Inkontinenz ist dieser Prozess aus unterschiedlichen Gründen gestört.

Unfreiwilliger Harnverlust ist übrigens kein seltenes Krankheitsbild. Harninkontinenz gilt zwar allgemein als weibliches Problem, aber auch Männer können mit unfreiwilligem Urinverlust zu tun haben.

Forschende gehen davon aus, dass 15–30 % der Frauen und 10–25 % der Männer in ihrem Leben zumindest zeitweise Harninkontinenz erleben. Die Ursachen unterscheiden sich jedoch je nach Geschlecht.

Verschiedene Formen der Blasenschwäche

Frauen, die unter einer schwachen Blase leiden, können nicht mehr kontrollieren, zu welcher Zeit und an welchem Ort sie die Blase entleeren. Vielmehr tritt der Harnabgang unkontrolliert und unwillkürlich auf. Man unterscheidet zwei häufig vorkommende Formen der Blasenschwäche, welche auch als Inkontinenz bezeichnet wird: die Belastungs- und die Dranginkontinenz. Auch jüngere Frauen können davon betroffen sein.

Belastungsinkontinenz

Wird im Bauchraum hoher Druck erzeugt, kann es zu einem Harnabgang kommen. Das passiert bei sportlicher Betätigung wie Joggen oder Trampolin-Springen, Niesen, Lachen, Husten oder dem Heben schwerer Gegenstände. Der Schließmuskel der Blase arbeitet nicht mehr richtig und verschleißt die Blase bei erhöhtem Druck nicht vollständig. Die häufigste Ursache ist eine schwache Beckenbodenmuskulatur, die durch Folgendes ausgelöst werden kann:

- (häufige) Schwangerschaften und Geburten
- Bindegewebsschwäche
- altersbedingt durch Estrogenmangel
- Operationen an der Gebärmutter oder im Bauchraum

Übergewicht verstärkt die Problematik meistens, weshalb Betroffenen empfohlen wird, ein Normalgewicht anzustreben. Meist bessern sich die Beschwerden bereits nach dem Gewichtsverlust. Zusätzlich sind Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur ratsam. Dabei wird die Muskulatur im Beckenboden und Gesäß angespannt und wieder gelöst. Die Brücke ist ein gutes Training für die Beckenbodenmuskulatur.

Übungsbeispiel: Die Patientin legt sich flach auf den Rücken und stellt ihre Beine an. Mithilfe der Anspannung des Beckenbodens wird nun das Gesäß nach oben gedrückt, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Die Spannung wird kurz gehalten. Anschließend wird der Po wieder gesenkt und die Muskulatur entspannt sich. Je nach Trainingsgrad können mehrere Wiederholungen hintereinander und das Training mehrmals die Woche in den Alltag eingebaut werden.



33,40€

60 Stk.



21,40€

30 Stk.

Gerade mit zunehmendem Alter oder bei einer überaktiven Blase kann das Produkt dazu beitragen, den Alltag angenehmer zu gestalten. Die regelmäßige Einnahme unterstützt die normale Funktion der Harnblase und bietet eine gut verträgliche, pflanzliche Option zur Förderung des Wohlbefindens.

Dranginkontinenz

Bei einer Dranginkontinenz lassen sich Harndrang und Harnverlust nicht unterdrücken. Bereits, wenn die Blase noch nicht komplett gefüllt ist, kann es zu dieser Art der Inkontinenz kommen. Betroffene schaffen es häufig nicht mehr rechtzeitig auf die Toilette und können den Urin kaum oder nicht lange anhalten. Es kann vorkommen, dass die betroffenen Frauen mehrfach in der Stunde auf die Toilette müssen, weil der Harndrang permanent einsetzt. Die überaktive Blase kann psychische Störungen mit sich bringen, da sich Betroffene zurückziehen, aus Angst, nicht rechtzeitig eine Toilette auffinden zu können. Da es ebenso nachts zu Harndrang kommt, ist der natürliche Schlafzyklus gestört.

Zu den Ursachen für eine Dranginkontinenz gehören

- ein erhöhtes Lebensalter,
- häufige Blasenentzündungen oder Infektionen,
- eine gestörte Nervenfunktion, z. B. durch Multiple Sklerose oder Alzheimer,
- Blasensteine
- Tumore (seltener).

Was ist eine Reizblase?

Der Begriff „Reizblase“ beschreibt eine leichtere Form der Dranginkontinenz, die meist psychovegetative Ursachen hat. Betroffene haben ständig das Gefühl, auf Toilette zu müssen, ohne dass es körperliche Ursachen gibt. Meist tritt kein Harnverlust auf, dennoch haben die betroffenen Frauen einen hohen Leidensdruck.

Tipp: Zu festen Zeiten eine Toilette aufsuchen: Direkt nach dem Aufstehen, vor dem Zubettgehen und 30 Minuten nach jeder Mahlzeit. So kann die Blase im Alltag trainiert werden.

Pflanzliche Unterstützung bei Blasenschwäche

Präparate mit Kürbissamen-Extrakt verbessern die Beschwerden bei einer Einnahme über einen längeren Zeitraum und stärken dabei die Blasenmuskulatur. Die Verwendung von Kürbiskernen ist in der Volksmedizin schon seit mehreren Jahrhunderten bekannt. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts wird hauptsächlich in der Steiermark eine spezielle Kürbisart (*Cucurbita pepo styriaca*) angebaut. Der Kürbiskern-Spezialextrakt, genauer gesagt die wasserlöslichen Bestandteile der Samen, schaffen Linderung bei den Symptomen einer überaktiven Blase: bei ständigem Harndrang oder unfreiwilligem Harnverlust, etwa beim Sport, beim Treppensteigen, Lachen oder Husten. Die Wirksamkeit und Sicherheit des Kürbiskern-Spezialextrakt EFLA 940® zur Linderung der Symptome einer schwachen Blase bei Frauen und Männern ist wissenschaftlich nachgewiesen. Eine neue Untersuchung aus Österreich belegt sogar eine Wachstumshemmung bei Prostata-, Brust- und Darmkrebszellen. Damit konnte bewiesen werden: Der Kürbiskern-Spezialextrakt EFLA 940® hemmt nicht nur das übermäßige Zellwachstum und wirkt somit einer vergrößerten Prostata entgegen, sondern trägt auch zum Schutz der Zellen bei.

Dunkle Machenschaften

Krimi-Fortsetzungsroman

Teil 4 / 6:

im Dicken Turm

von Autorin Jule Heck



Beate tastet sich an den rauen Mauern aus Ziegelsteinen entlang. Immer wieder stolpert sie. Sie kennt den Weg schon, ist ihn schon mehrfach gelaufen, weiß was sie im nächsten Keller erwartet. Sie weiß genau, welchen Gang sie nehmen muss, um vorwärts zu kommen. Jetzt steht sie wieder vor dem Steinhaufen, der sie vom nächsten Keller trennt. Sie räumt ein paar Steine zur Seite und klettert über das Geröll. Schwer atmend schleppt sie sich weiter. Die Luft hier unten ist schlecht. Endlich steht sie vor der Öffnung in der Wand, die zu dem ehemaligen Drogenlabor führt. Sie rutscht über den Steinhaufen nach unten in den schmalen Gang. Von hier aus gelangt sie in die geräumige Halle, wo früher auf großen Tischen Drogen hergestellt wurden. Lucy und Lizzy stehen winselnd vor der Tür auf der gegenüberliegenden Seite. Hier kommen sie nicht weiter. „Habe ich euch endlich, ihr Ausreißer“, freut sie sich, als sie Kerstins Lieblinge endlich erwischt. „Wir gehen jetzt gemeinsam raus und ihr bleibt an meiner Seite. Dann suchen wir Kerstin.“ Beate weiß nicht, ob die Hunde sie verstanden haben, aber sie muss es einfach versuchen. Vorsichtig öffnet sie die Tür, die zu einer Treppe führt, die am Ausgang endet. Langsam geht sie die Stufen hoch, öffnet die Haustür und tritt ins Freie. Lucy und Lizzy folgen ihr, bleiben auf dem Bürgersteig neben ihr stehen und schauen sie von unten herauf an, so als wollten sie fragen, wie es nun weitergeht. Der dichte Nebel erlaubt Beate nicht, zu sehen, was auf der Straße vor sich geht. Sie lauscht intensiv, um festzustellen, ob sich ein Auto nähert. Schnell überquert sie den nassen Asphalt. „Bleibt an meiner Seite“, sagt sie zu den Hunden, die sie brav begleiten. Beate erkennt das Ledergeschäft, in dem sie ab und zu eine Handtasche kauft.

Sie läuft weiter auf dem Bürgersteig, vorbei an mehreren Geschäften, deren Schaufenster beleuchtet sind. Die Beleuchtung erlaubt es ihr, sicher auf den Gehwegen voranzukommen. Ihr begegnen nur wenige Menschen. Jetzt erkennt sie die Umrisse der Mauern, hinter denen die Burg liegt. Sie folgt der Straße, bis sie zu der großen Eichentür des Dicken Turms gelangt. Die Hunde sind immer an ihrer Seite. Beate drückt die Klinke der schweren Tür runter und berührt vorsichtig das Holz. Die Tür schwingt knarrend auf. Beate kann die beiden Hunde gerade noch zurückhalten. „Ihr bleibt hier. Ihr könnt nicht mit. Ich suche das Frauchen. Aber ihr müsst still sein“, befiehlt die Apothekerin den aufgeregten Tieren. Wie durch ein Wunder bleiben die beiden tatsächlich sitzen. Beate schlüpft durch die Öffnung und geht eine breite Steintreppe hoch. Sie leuchtet mit der Taschenlampe in die Dunkelheit.



Ihr Blick bleibt an einem schwarzen Vorhang hängen. Dahinter befindet sich die Bühne, erinnert sie sich. Beate nimmt einen strengen Geruch von Weihrauch wahr und hört einen leichten Sing Sang, begleitet von Getrommel. Was soll das bedeuten? Das kann nichts Gutes sein. Jetzt machen sich die Hunde mit wütendem Gebell bemerkbar. Beate eilt die Treppe runter und verlässt den Dicken Turm, entfernt sich vom Eingang und betätigt Kerstins Handynummer. Das Freizeichen erklingt, doch Kerstin antwortet auch nach mehrmaligem Klingeln nicht. Aber sie muss doch in dem Turm sein. Was geht hier vor sich? Was hat der Sing Sang und das Trommeln zu bedeuten?

„Sitzt, bleibt“, befiehlt sie den Hunden. „Ich gehe nochmal rein. Ich bin gleich zurück. Die Hunde schauen sie traurig an, folgen aber ihrem Befehl. Beate geht zur Tür, öffnet sie vorsichtig. Die Tür knarrt trotzdem. Beate hält inne. Hoffentlich hat mich niemand gehört. Gebückt schleicht sie durch den runden Raum zur Bühne. Sie hebt den Vorhang leicht an. Sie sieht mehrere Männer in schwarzen Anzügen, die links und rechts neben einem Altar stehen und wie in Trance auf den Fußballen vor und zurück wippen. Hinter dem Altar stehen mehrere Figuren mit Spitzhüten und langen Kutten, ihre Gesichter sind verdeckt, nur die Augen sind durch schmale Schlitze zu erkennen. Sie schlagen den Takt auf den Trommeln. Aus ihren Kehlen ertönt der eintönige Sing Sang.“

Auf dem Altar liegt wie aufgebahrt Kerstin, ihre Chefin aus der Hof-Apotheke zum Mohren. Beate überfällt die Angst wie ein Tuch, das sich über sie legt und ihr den Atem nimmt. Kerstin ist in Gefahr. Aber wie kann sie ihrer Chefin helfen? Wenn sie auf die Bühne geht, wird man sie ebenfalls festhalten. Beate lässt den Stoff aus den Händen gleiten und zieht sich zurück. Vor der Tür begrüßen die Hunde sie freudig. Sie geht in die Knie und streichelt sie. „Ihr müsst jetzt ganz tapfer sein und still halten. Wir müssen das Frauchen befreien.“ Beate geht zurück auf die Straße und wählt die Nummer 110 der Polizei. Schon nach dem ersten Freizeichen wird abgehoben. Beate berichtet, was hier im Dicken Turm von Friedberg vor sich geht und beschreibt genau, was sie gesehen und gehört hat und dass ihre Chefin in Gefahr ist. Man versichert ihr, sofort einen Streifenwagen loszuschicken. Beate ist erleichtert und wartet ungeduldig, dass sich ein Polizeiauto nähert. Doch auch nach zehn Minuten erscheint keine Polizei. Sie geht ein Stück dem Berg hoch in Richtung Kaiserstraße, schaut in den dicken Nebel, in der Hoffnung, dass sich die Scheinwerfer eines Streifenwagens daraus hervor schälen. Doch nichts passiert. Sie schaut immer wieder auf die Uhr. Nach 15 Minuten ruft sie erneut die 110 an. Der Beamte versichert ihr, dass ein Streifenwagen unterwegs sei. Sie solle sich noch einen Moment gedulden. Doch das ist Beate nicht genug. Ihr ist kalt. Sie hat nur den weißen Apothekerkittel über einer Bluse und ihren Jeans an. Wie ein Blitz überfällt sie ein Gedanke. Wieso hat sie vorher nicht daran gedacht? Sie wählt die Nummer von Bernd Weisedel, einem guten Freund von Kerstin. Bernd betreibt mit seinem Bruder einen gutgehenden Geräteverleih in der Strasheimer Straße. Bernd antwortet sofort.

„Beate, was ist los? Brauchst du Hilfe?“ Bernd kommt immer, wenn Kerstin oder sie ihn anrufen, weil er ihnen etwas in der Apotheke helfen soll. Er wird auch jetzt kommen. Da ist sich Beate sicher. „Bernd, ich stehe hier vorm Dicken Turm. Kerstin ist da drin. Sie war heute zu einem Vortrag eingeladen. Aber da findet kein Vortrag statt. Da sind so merkwürdige Typen, die um einen Altar herumstehen. Und auf dem Altar liegt Kerstin. Du musst sofort kommen. Ich habe schon zweimal die Polizei angerufen, aber von denen lässt sich hier niemand blicken.“

„Ach du Scheiße“, entfährt es Bernd. „Ich komme sofort.“ Obwohl ihr Körper völlig gelähmt ist, hat man ihre Arme und Beine fixiert. Auch wenn sie ihre Glieder nicht bewegen kann, funktioniert ihr Gehör einwandfrei. Sie kann alles hören, sogar das kleinste Geräusch. Im Hintergrund vernimmt sie das Bellen von Hunden. Das ist eindeutig das Gebell von Lucy und Lizzy. Sie müssen draußen sein. Dann haben ihre Gedanken tatsächlich bewirkt, dass sie ihre Spur aufgenommen haben. Vielleicht kann das wütende Bellen etwas bewirken, wird jemand auf sie aufmerksam und kommt ihr zu Hilfe.

Fortsetzung folgt!



Gesundheitstrend Longevity

Der Gesundheitstrend Longevity beschreibt das Ziel, nicht nur länger zu leben, sondern vor allem möglichst lange gesund, leistungsfähig und unabhängig zu bleiben. Der Fokus liegt auf der sogenannten „Healthspan“ – also den gesunden Lebensjahren – statt nur auf der reinen Lebensdauer. Longevity ist im Grunde der Versuch, möglichst alt zu werden – aber dabei nicht mit 78 schon beim Aufstehen Geräusche wie eine alte Gartenbank zu machen.

Der Trend dreht sich darum, die eigenen „gesunden Jahre“ zu verlängern. Dafür optimieren Menschen alles Mögliche:

- schlafen wie Profisportler
- essen Brokkoli freiwillig
- tracken ihren Puls mit Smartwatches
- gehen ins Eisbad
- trinken plötzlich keinen Alkohol mehr „wegen Entzündungen“
- und nennen Spaziergänge jetzt „Zone-2-Training“

Der Traum von der ewigen Jugend ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Und kaum jemand verfolgt ihn so konsequent wie Bryan Johnson. Der 47-jährige US-Unternehmer hat sich zum Ziel gesetzt, mit allen

Mitteln den Alterungsprozess seines Körpers zu bremsen – oder sogar umzukehren. Er nennt das „Project Blueprint“. Dafür schluckt er eigenen Angaben zufolge mehr als 100 Pillen am Tag, beschäftigt ein ganzes Team an Medizin- und Gesundheitsfachleuten, absolviert täglich spezielle Fitnessübungen und lässt regelmäßig seinen Körper durchleuchten. Zwischenzeitlich ließ sich Johnson zudem Blutplasma seines Sohnes übertragen, stellte das Verfahren aber wieder ein, weil „keine Vorteile messbar“ gewesen seien. Mit seinem radikalen Vorgehen und hoher Medienpräsenz ist Johnson zu einem der prominentesten Gesichter eines Trends avanciert, bei dem es nicht nur um Gesundheit und ein langes Leben geht, sondern auch um viel Geld. Auf Instagram sind mehr als 1,5 Millionen Beiträge mit dem Schlagwort „Longevity“ (englisch für Langlebigkeit) markiert, Influencer werben dort für spezielle Anwendungen. Bücher, Podcasts und Artikel zu dem Thema erscheinen am laufenden Band. Gerade erst veröffentlichte Netflix eine Doku über Johnson. In speziellen Praxen kann man schon jetzt eine ganze Reihe von Longevity-Anwendungen buchen. Forschende rund um den Globus versuchen zu verstehen, welche Interventionen tatsächlich den Alterungsprozess bremsen können. So findet man in der Forschungsdatenbank Pubmed knapp 300 Publikationen aus dem Jahr 2024 mit Bezug zum Menschen, die das Schlagwort „Longevity“ in der Überschrift haben.

Medikamente:

Gibt es eine Pille gegen das Altern?

Es gibt bislang keine Medikamente oder Behandlungen, welche die menschliche Lebensspanne nachweislich verlängern. Die Wissenschaft untersucht jedoch Medikamente, die bei Tieren einen lebensverlängernden Effekt zeigen. Dazu gehören:

- **Rapamycin** erhalten Menschen nach einer Nierentransplantation, um Abstoßungen zu verhindern. Der Wirkstoff erhöht in Versuchen die Lebenserwartung von Fruchtfliegen. Die Forschung vermutet, dass er die Autophagie aktiviert – einen Prozess, bei dem der Körper Zellbestandteile abbaut, recycelt und wiederverwendet. Ob dieser Effekt auf den Menschen übertragbar ist, ist fraglich.
- **Metformin** wird bei Menschen hauptsächlich zur Behandlung von Typ-2-Diabetes eingesetzt. Bei bestimmten Diabetikern verlängert es die Lebensdauer. Bei gesunden Personen ist dieser Effekt nicht belegt.
- **Senolytika** lassen gezielt jene Zellen absterben, die sich nicht mehr teilen. Eine solche Substanz ist Tanespimycin. Es wirkt beim Fadenwurm dem Altern entgegen, kann beim Menschen jedoch schwere Schäden verursachen.

Ob diese Medikamente auch für gesunde Menschen geeignet sind, müsste spezifische, langjährige Forschung zeigen. Bislang ist ungewiss, ob diese Daten zukünftig erhoben werden. Wichtig ist: Die aktuelle Datenlage erlaubt keine faktenbasierten Rückschlüsse auf die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit für gesunde Menschen.

Die Grazer Forscherin Madreiter-Sokolowski hält eine Medikation bei Gesunden für denkbar. Sie kann sich vorstellen, dass wir ab einem Alter von 50 irgendwann standardmäßig Metformin oder Senolytika einnehmen, wenn man in einigen Jahrzehnten die optimale Dosis und Anwendungsstrategie dafür kennt. Allerdings machen diese Interventionen aus ihrer Sicht nur Sinn, wenn bereits ein gesunder Lebensstil gepflegt wird. Man sollte nicht auf die Pille für Faule hoffen.

Es lockt das Geld, viel Geld

Die Aussicht auf Jugend, mehr Gesundheit und ein längeres Leben ist so verführerisch, dass Menschen bereit sind, dafür tief in die Tasche zu greifen – und teils fragwürdige Praktiken ausprobieren. So bot die US-Firma Ambrosia älteren, gutbetuchten Kunden bis 2019 Blutplasma von jungen Menschen als Transfusion an – ähnlich dem Versuch von Langlebigkeits-

Popstar Bryan Johnson. Hintergrund ist die Vermutung, dass das lebensverlängernde Effekte haben könnte. Bereits in den 1950er Jahren hatten Forschende erste Hinweise dafür bei Ratten gefunden. Ambrosia stellte sein Angebot ein, nachdem die US-Gesundheitsbehörde FDA „erhebliche Bedenken“ angemeldet hatte. In Deutschland wird unter dem Schlagwort „Longevity“ eine ganze Reihe anderer Interventionen angeboten. Die spezialisierten Einrichtungen hierzulande nennen sich Longevity-Praxis, -Club oder auch -Klinik.

Was beeinflusst die Alterung?

Das Altern hat keine biologische Funktion, sondern entsteht zwangsläufig. Mit der Zeit häufen sich Schäden an Zellen und Erbgut, der Körper ist zunehmend mit der Reparatur beschäftigt. Das passiert aber nicht einfach so, sondern durch Faktoren wie Ernährung, UV-Strahlung oder Umweltgifte. Während die Zellen in jungen Jahren diese Schäden noch reparieren, lässt diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter nach. Die Veränderungen machen sich bereits ab dem 50. Lebensjahr bemerkbar. Die Muskeln bauen schneller ab, und das Risiko für viele Krankheiten steigt.

Die gute Nachricht ist: Der Verschleiß lässt sich verlangsamen. Die Gene bestimmen nur zu 10 bis 30 Prozent, wie wir altern. Der Rest ist durch die Umwelt, sozioökonomische Faktoren wie Bildung und Einkommen sowie den eigenen Lebensstil bestimmt. Diese Faktoren bieten das größte Potenzial, um die gesunde Lebenserwartung zu erhöhen. Wer gesund lebt, kann die Aktivität seiner Gene mitbeeinflussen und so erhöhten Risikogenen für Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Demenz entgegenwirken.

Schlüsselfaktoren für ein gesundes Älterwerden

Eine Studie der Harvard University zeigt, wie wirksam ein gesunder Lebensstil ist. Demnach können fünf Schlüsselfaktoren eine lebensverlängernde Wirkung haben. Dazu gehören:

- **eine gesunde Ernährung,**
- **mindestens 30 Minuten Bewegung täglich,**
- **Rauchverzicht,**
- **kein Übergewicht und**
- **ein maßvoller Alkoholkonsum.**

Frauen, die diese Empfehlungen ab dem 50. Lebensjahr befolgten, lebten im Schnitt 14 Jahre länger. Bei Männern waren es etwa zwölf Jahre. Wer nur eine der fünf Maßnahmen umsetzte, gewann bereits ungefähr zwei Jahre.

Blasen- entzündung bei Hund und Katze

Früh am Morgen, die Luft ist kühl, der Asphalt noch feucht vom nächtlichen Regen. Ihr Hund bleibt stehen, setzt sich hin. Sie warten, Sekunden verstreichen. Dann hebt er das Bein – nur ein paar Tropfen, mehr nicht. Kurz darauf wieder dasselbe Spiel. War das gerade ein Fiepen? Drei Schritte weiter. Nächster Versuch. Und immer dieser Blick: leicht verkrampft, angestrengt, fast entschuldigend.

Sie merken: Das ist keine morgendliche Marotte. Ihr Hund hat Schmerzen beim Pinkeln. Vielleicht müssen sie plötzlich ständig mit ihm nach draußen. Oder er hinterlässt daheim eine kleine Urinpfütze, obwohl er längst stubenrein ist. Oder sie sehen rötliche Schlieren im Urin. Deutliche Warnzeichen für eine Blasenentzündung – medizinisch gesprochen: eine Zystitis.

Eine Blasenentzündung ist eine schmerzhafte, entzündliche Erkrankung der Harnblase. Auch die Harnröhre kann von dieser Entzündung betroffen sein. Blasenentzündungen, so unterschiedlich die Ursachen auch sein können, sind immer schmerzhaft. Sowohl Hunde als auch Katzen können daran erkranken. Wichtig ist ein rasches Erkennen der Symptome sowie eine schnelle Diagnosestellung. Mit der richtigen Therapie haben Zystitiden unserer lieben Vierbeiner aber eine gute Heilungschance und Prognose.

Ursachen

Hervorgerufen wird eine Zystitis bei Hund und Katze durch mehrere Faktoren. Bakterien sitzen auf der Haut in der Nähe der Genitalen und können so über die Harnröhre in die Harnblase gelangen. Weibliche Tiere sind davon häufiger betroffen als männliche. Weitere, aber seltenere, infektiöse Auslöser für eine Blasenentzündung können Pilze, Parasiten oder Viren sein. Auch nicht infektiöse Ursachen können zu einer Zystitis führen. Hierzu zählen beispielsweise Blasensteine, Stress (FIC = feline interstitielle/idiopathische Zystitis) oder Strukturveränderungen (z.B. Neoplasie) der Harnblase oder Harnröhre.



Lucy: „Wenn die Harnblase ihren eigenen Terminkalender hat, ist eine Windel der entspannte Plan B.“

Zu den begünstigenden Entstehungsfaktoren der Zystitis bei Hund und Katze zählen beispielsweise Übergewicht in Kombination mit Bewegungsmangel und falscher Ernährung. Stress ist ein oft unterschätzter auslösender Faktor, wie etwa Langeweile, Disharmonien, Veränderungen im Alltag oder Konflikte. Auch ein nicht ausreichend entwickeltes Immunsystem bei älteren oder ein zu schwaches Immunsystem bei älteren oder chronisch kranken Tieren können ein begünstigender Faktor sein. Fehlende Hygiene bei Magen-Darmerkrankungen oder unzureichend Wasseraufnahme müssen ebenfalls als mögliche Ursachen erwähnt werden.

Symptome einer Blasenentzündung

Zum wahrscheinlich häufigsten Symptom zählt das vermehrte Absetzen von Harn. Die jeweils abgesetzten Harnmengen sind dabei oft kleiner als sonst. Teilweise verlieren sie den Harn nur tröpfchenweise. Auch blutige Pfützen können manchmal aufgefunden werden. Oft pressen die Tiere beim Harnabsatz und haben dabei sichtliche Schmerzen. Manche Tiere werden auch „unsauber“ und setzen Harn an ungewöhnlichen Stellen zu Hause ab.

Diagnose

Ein oft unterschätzter, aber wichtiger Teil der Diagnosefindung, ist die Anamnese – die genaue Erzählung und Beschreibung des Besitzers der Symptome des Haustieres. Der nächste Schritt ist eine gründliche klinische Untersuchung. Eine Blutuntersuchung ist ebenso meist sinnvoll.

Eine Harnprobe kann mitgebracht oder steril mittels Harnblasenpunktion (vor allem wichtig für bakteriologische Untersuchungen) entnommen werden um weiterführende Untersuchungen anzuschließen. Hierzu zählen beispielsweise eine qualitative Harnuntersuchung (Farbe, Geruch, Transparenz) oder ein Harnstreifentest (pH-Wert, Protein, Glucose, Nitrit, Blutzellen). Auch eine zytologisch/mikroskopische Untersuchung inklusive Sedimentbestimmung (um Bakterien oder Kristalle zu sehen) oder Untersuchung der Dichte des Harns können wichtige Hinweise liefern. Röntgen- oder Ultraschalluntersuchungen sind zum Ausschluss von Harnsteinen sowie Tumoren wichtig.

Therapie

Wärme ist oft der erste Weg. Eine lauwarme (nicht heiße!) Wärmflasche auf dem Unterbauch entspannt die Muskulatur, kann Krämpfe lösen und den Harndrang etwas erträglicher machen. Achten sie darauf, dass sie gut verpackt ist – ein Handtuch dazwischen genügt. Und wenn ihr Hund sich dabei zurückzieht oder dösen will, dann machen sie das möglich. Ruhe hilft dem Körper, seine Kräfte zu sortieren.

Flüssigkeit ist das zweite große Thema. Denn je mehr ihr Hund trinkt, desto besser kann die Blase durchspülen, was sich dort gerade festgesetzt hat.

Das klingt einfach – ist es aber nicht immer. Gerade wenn ihr Hund Schmerzen hat oder sich unwohl fühlt, trinkt er oft weniger. Dann braucht es manchmal etwas Überzeugungskraft: zum Beispiel einen Schuss ungewürzte Fleischbrühe im Trinkwasser, ein paar saftige Häppchen zwischendurch oder wasserreiche Snacks wie Gurke oder Melone in kleinen Mengen. Hauptsache, es fließt. Denn jeder Schluck hilft dem Körper, den Harntrakt in Bewegung zu halten.

Wie auch beim Menschen, können einfache Hausmittel ihrem treuen Begleiter helfen, schnell wieder gesund zu werden. Die Anwendung von Blasentees oder die Beigabe von getrockneten Cranberrys sind erfolgserprobte natürliche Heilmittel. Verbessert sich die Blasenentzündung ihres Tieres trotz Hausmittel nicht, sollten sie unbedingt den Tierarzt konsultieren.

Eine Form der Blasenentzündung tritt bei Katzen leider immer häufiger auf, deren Behandlung größere Probleme verursacht, als bei herkömmlichen Entzündungen – die feline idiopathische Zystitis, kurz FIC. In diesem Fall gehört zur medizinischen Therapie auch das Stressmanagement!

Je nach diagnostiziertem Auslöser der Blasenentzündung muss individuell behandelt werden, um einen Therapieerfolg zu erlangen. Eine entzündungshemmende und somit symptomatische Therapie ist jedoch immer angeraten, um auch eine Schmerzlinderung zu erzielen. Blasenentzündungen bei Hund und Katze sind in der Regel gut therapierbar und haben eine gute Prognose.



25,00€

30 Stk.

Uti-Zen mit Cranberry zur Unterstützung der Harnwege und Blasenfunktion.



14,90€

150 g

Canina Kräuterdoc Niere & Harnblase ist eine spezielle Kräutermischung zur Förderung des Durchspülens der Harnwege. Sie lindert Reizungen und unterstützt die Funktion der Ausscheidungsorgane.



Hypericum perforatum. 522.

Johanniskraut – das Sonnenkraut

Wenn die Tage am längsten sind, und die Sonne hoch am Himmel steht, beginnt das Johanniskraut zu blühen. Rund um den Johannistag am 24.6. leuchten seine goldgelben Blüten an Wegesrändern, Wiesen und Böschungen. Deshalb nennen viele Menschen es auch das Sonnenkraut. Schon die alten Kräuterfrauen wussten: Wo Johanniskraut wächst scheint die Sonne ein Stück ihrer Kraft auf die Erde gelegt zu haben.

Die Pflanze mit dem roten Geheimnis

Wer eine Johanniskrautblüte zwischen den Fingern zerreibt, entdeckt etwas Erstaunliches: Es tritt ein tieferer Saft aus. In alten Zeiten wurde das Kraut am Johannistag gesammelt. Man band kleine Sträuße und hängte sie über Türen und Fenster. Sie sollten Haus und Hof schützen und Glück bringen. Manche Menschen legten einen Zweig unter das Kopfkissen, um friedlich zu schlafen und böse Träume fernzuhalten.

Die Sonne für das Gemüt

In der Volksmedizin galt Johanniskraut als Pflanze für Herz und Seele, wenn Sorgen drückten oder die dunklen Wintertage auf die Stimmung schlugen, griffen viele Menschen zum Johanniskraut. Natürlich wussten die Menschen damals noch nichts über die Wirkstoffe der Pflanzen. Sie beobachteten einfach welche Pflanze Ihnen gut taten und gaben dieses Wissen von Generation zu Generation weiter.

Das rote Öl der Kräuterfrauen

Besonderes bekannt war das Johanniskrautöl auch Rotöl genannt. Dafür wurden die Blüten in Öl gelegt und mehrere Wochen in die Sonne gestellt. Langsam färbte sich das Öl tiefrot. In vielen Bauernhäusern durfte ein Fläschen Rotöl nicht fehlen. Es wurde für wohltuende Einreibungen bei Verspannungen und zur Pflege beanspruchter Haut geschätzt.

Was wir heute wissen

Heute gehört Johanniskraut zu den bekanntesten Heilpflanzen Europas. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass seine Inhaltsstoffe bei leichten Stimmungstiefs wirken. Bei uns gibt es Tabletten, Tropfen und Tee mit Johanniskraut. Zum Beispiel Laif 900, Sedariston und Dr. Podszus Beruhigender Tee zum Entspannen. Wichtig jedoch Johanniskraut kann die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen, deshalb sollte vor der Anwendung eine Beratung in der Apotheke erfolgen.

Ein Geschenk des Sommers

Johanniskraut verbindet altes Kräuterwissen mit moderner Pflanzenheilkunde. Seine goldenen Blüten erinnern an sonnige Sommertage, sein Rotöl an die Schätze der Volksmedizin und seine Geschichte daran, wie eng Mensch und Natur seit jeher verbunden sind. So gilt das Johanniskraut bis heute als Pflanze des Lichts - ein kleiner Sonnenstrahl aus der Natur.

Kommen Sie gerne und lassen sich bei uns beraten.

**Herzlichst ihre Kräuterhexe,
Beate Rückl**



*Dr. Podszus
Beruhigender Tee
zum Entspannen:
Eine ausgewogene
Tee-Mischung mit
Johanniskraut!*

5,00€
50 g



*Sedariston® zur
Besserung des
Befindens bei
nervlicher
Belastung und
zur Unterstützung
des Schlafes.*

15,40€
50 ml



*Laif® 900 mit
Johanniskraut-
Trockenextrakt zur
Behandlung von leichten
bis mittelschweren
depressiven Episoden.*

21,90€
20 Stk.

*Apothekerin Beate Rückl bietet in regelmäßigen Abständen
Kräuterwanderungen und Workshops aus dem Bereich der
Naturheilkunde an, die sich sehr großer Beliebtheit erfreuen.
Neue Termine erfahren Sie in Ihrer Hof-Apotheke zum Mohren.*

Dr. Podszus Kosmetiktipp:



Hyaluron konzentriertes Gel

von Unifarco®

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



28,40€

50ml

*Wir empfehlen das
Konzentrat für einen
strahlenden Teint und
straffere Gesichtszüge.*

Pflegegel auf Basis einer exklusiven mikrofragmentierten Hyaluronsäure in hoher Konzentration. Es spendet intensive Feuchtigkeit, glättet kleine Fältchen, strafft die Haut und verleiht eine gefestigte, geschmeidige, seidenzarte und strahlende Haut.

*„Unser
absoluter
Favorit!“*



Angebot im Juli und August 2026!

Thema: Stechmücken



Unsere Empfehlung:

Niendorfs „Mückenspray“ & „Juckt ja gar nicht“

Für die Sommermonate empfiehlt sich die Kombination aus dem Niendorfs „Mückenspray“ und Niendorfs „Juckt ja gar nicht“ der Löwen-Manufaktur. Das „Mückenspray“ dient dabei als vorbeugender Schutz vor Insektenstichen und ist ideal für Aufenthalte im Freien, besonders in den Abendstunden.

Sollte es dennoch zu einem Stich kommen, kann „Juckt ja gar nicht“ die Haut beruhigen und den Juckreiz lindern. Beide Produkte lassen sich einfach anwenden und sind praktische Begleiter für einen entspannten Sommer ohne lästige Beschwerden.

Mückenschutz und Behandlung von Insektenstichen – Empfehlungen aus Ihrer Hof-Apotheke zum Mohren

Mücken und andere stechende Insekten gehören für viele zum Sommer dazu. Mit den richtigen Schutzmaßnahmen lassen sich Stiche jedoch oft vermeiden. Ein geeignetes Mückenschutzmittel kann dabei helfen, die Insekten fernzuhalten – besonders bei Aufenthalten im Freien, in der Dämmerung oder in der Nähe von Gewässern. Zusätzlich bieten lange Kleidung und Fliegengitter einen wirksamen Schutz. Kommt es dennoch zu einem Stich, können kühlende und juckreizlindernde Produkte die Haut beruhigen und unangenehme Beschwerden lindern. Starkes Kratzen sollte vermieden werden, um Hautreizungen und Entzündungen vorzubeugen. Mit der richtigen Vorbeugung und einer passenden Behandlung lassen sich die warmen Monate deutlich entspannter genießen. Lesen Sie hier unsere Tipps aus dem Apotheken-Team.



Fr. Dr. Podszus

Ich kann Ihnen das Clean Kill Insektenspray wirklich empfehlen. Bei uns zu Hause hat es sich bestens bewährt, wenn plötzlich Insekten oder Spinnen auftauchen. Es wirkt schnell, kann auch vorbeugend eingesetzt werden und hält lange an. Besonders wichtig ist mir, dass es bei richtiger Anwendung für meine beiden Hundemädels Lucy und Lizzy unbedenklich ist. Deshalb habe ich immer eine Dose im Haus und möchte nicht mehr darauf verzichten.

Mückenstiche sind meist ziemlich unangenehm. Ich nehme dann gerne "Juckt ja gar nicht" von Niendorf. Die Mischung aus ätherischen Ölen beruhigt die Haut schnell und lindert den Juckreiz. Aloe Vera, Calendula und Manuka ergänzen die Rezeptur mit hautpflegenden, regenerierenden Eigenschaften. Der praktische Roll-on ist ein natürlicher Begleiter in der Mückenzeit.



Fr. Walz

FeniHydrocort Creme ist der ideale Helfer für die Haus- und Reiseapotheke, wenn die Haut schnell Beruhigung bei Entzündungen oder starkem Juckreiz benötigt. Das rezeptfreie Produkt kombiniert den bewährten, körpereigenen Wirkstoff Hydrocortison mit pflegendem Dexpantenol. Es verzichtet komplett auf Alkohol, Duftstoffe und Parabene, weshalb es besonders sanft zu irritierten Hautstellen ist.



Fr. El Ariane

Keine Lust mehr auf lästige Mücken im Sommer? Mein Tipp: Niendorfs Mückenspray. Ätherische Öle verleihen dem Mückenspray eine hervorragende Wirksamkeit ohne chemische Zusätze. Es riecht zitronig frisch und kann auf Haut und Kleidung gesprüht oder als Raumspray verwendet werden, um die Plagegeister aus Räumen fernzuhalten.



Fr. Scharmanna

Der Mosquito® Stichheiler von WEPA kann Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen nach Mücken- oder anderen Insektenstichen schnell lindern. Er arbeitet mit Wärme und kommt ganz ohne Medikamente oder chemische Wirkstoffe aus. Dadurch ist er auch für Kinder geeignet. Ob im Garten, beim Spielen oder im Urlaub – ein Stichheiler ist ein praktischer Helfer für die ganze Familie.



Fr. Rückl

Ich empfehle sehr gerne das Soventol Hydrocortison Cremogel. Eine innovative Formel, die die Vorteile von Gel und Creme vereint. Kühlt intensiv wie ein Gel, spendet Feuchtigkeit und pflegt wie eine Creme. Es ist frei von klassischen tensidischen Emulgatoren und zieht extrem schnell ein ohne zu fetten.



Fr. Löw

QUA
HAE 21

Methyl. salicyl.
c. chloroform.

T+

EXTR
BURSAE
PASTORIS

8.17.17

Die Kraft der Düfte - Tradition und Wohlbefinden mit den Rezepturen von Niendorf

Schon seit Jahrhunderten nutzen Menschen die Kraft von Kräutern, Blüten und ätherischen Ölen. Düfte können Erinnerungen wecken, für Entspannung sorgen oder neue Energie schmecken. Viele dieser Erfahrungen wurden über Generationen weitergegeben und finden sich heute in den besonderen Rezepturen von Apotheker Marcus Niendorf aus Lübeck.

Altes Wissen neu entdeckt

Früher stellten Apotheker viele ihrer Rezepturen selber her. Dabei wurden Pflanzen und ihre wertvollen Inhaltsstoffe genutzt, um das Wohlbefinden zu unterstützen. Dieses traditionelle Wissen lebt in den Produkten von Niendorf weiter. Hierbei handelt es sich um sorgfältig abgestimmte Mischungen ätherischer Öle für bestimmte Anwendungsbereiche.

Mückenspray

Bereits in alten Zeiten nutzen Menschen intensive Pflanzendüfte, um Insekten fernzuhalten. Bestimmte ätherische Öle wurden rund um Häuser, Zelte und Schlafplätze verwendet. Das Mückenspray von Niendorf knüpft an dieses Wissen an und bietet einen angenehmen Duft für alle, die ihre Sommerabende möglichst ungestört genießen möchten.

Juckt ja gar nicht

Wer kennt es nicht? Nach einem Mückenstich beginnt oft lästiger Juckreiz. Schon früher wurden kühlende und pflegende Pflanzenextrakte auf die Haut aufgetragen. Die Rezeptur juckt ja gar nicht wurde entwickelt, um die Haut nach Insektenstichen zu pflegen und den Juckreiz zu mildern.

Duftmischungen für den Alltag

Ob Entspannung am Abend, Pflege der Lippen bei Herpes oder der Schutz durch die Mückensaison - die Niendorf Rezepturen zeigen, wie traditionelles Apothekerwissen und moderne Herstellung zusammenfinden. Sie erinnern daran, dass die Natur seit jeher eine wertvolle Quelle für Wohlbefinden und Alltagsbeschwerden ist.

Fragen Sie bei uns nach den Niendorf Rezepturen und entdecken Sie die Welt der ätherischen Öle für verschiedene Beschwerden direkt vor Ort.

Wir freuen uns darauf, Sie beraten zu dürfen.



Niendorfs „Heilsalbe 22“



Kleinere Schürf-, Kratz- und Schnittwunden, die leicht im Alltag entstehen, oder wunde Haut, die unter Schnupfennasen, am Babypopo oder im eingerissenen Mundwinkel schmerzt, profitieren von dieser seit Generationen unveränderten Salbenrezeptur der Löwen-Manufactur.

14,60€
30 ml

Hof-Apotheke zum Mohren

in Friedberg seit 1621

Tradition hat Zukunft!

Kaiserstraße 104 • 61169 Friedberg
Telefon 06031-5685 • Fax 06031-687924
www.mohren-apotheke-friedberg.de

Impressum

Inhaber: Dr. Kerstin Podszus e.K.

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