

Ausgabe 5/2026

Mohrenpost

Tradition hat Zukunft



Willkommen goldener Herbst!

**Blick hinter
die Kulissen**

Apotheken:
Vor-Ort vs. Online

**Chefins
Tipp**

Schleimhäute:
Viren und Bakterien

**Tier-
Apotheke**

Problemfall
Ohren

**Arznei-
Pflanzen**

Im Portrait:
Lavendel

KRIMILESUNGEN IN DEN GEWÖLBEN

28.10.26

11.11.26

18.11.26

“Fridas Serum”

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

Lassen Sie sich von der geheimnisvollen Geschichte, in der Frida Kahlo eine bedeutende Rolle spielt, mitreißen.

Hof-Apotheke zum Mohren — Gewölbekeller • Friedberg



Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit, Genuss und spannende Geschichten – auch diese Ausgabe unserer Mohrenpost bietet wieder eine abwechslungsreiche Mischung.

Freuen Sie sich auf die Ankündigung unserer Krimilesungen in der Apotheke mit Frida Kahlo, erfahren Sie, welche Vorteile Ihre Apotheke vor Ort bietet, und entdecken Sie Wissenswertes zur Ohrenpflege bei Hund und Katze.



*Meine Mitarbeiter, Autorin Jule Heck
und ich freuen uns schon auf Sie! 😊*



Außerdem widmen wir uns dem Lavendel als duftende Heilpflanze und werfen einen Blick auf das Thema Husten: Was ist wichtig und welche Empfehlungen gibt die aktualisierte Leitlinie?

Ein weiterer Schwerpunkt sind unsere Schleimhäute: Als sehr wichtige Schutz-Barriere spielen intakte Schleimhäute eine zentrale Rolle für die Immunabwehr – denn geschädigte Schleimhäute können Viren und Bakterien leichter den Weg in den Körper ebnen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und viele interessante Impulse für Ihren Gesundheitsalltag!

Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Apotheke vor Ort: Nicht alles passt in einen Karton

Online bestellen ist praktisch. Aber wenn es um Ihre Gesundheit geht, darf es ruhig auch mal persönlich werden. Ein Klick hier, ein Klick da – und schon ist das gewünschte Produkt auf dem Weg zu Ihnen. Versand-apotheken machen vieles bequem. Das möchten wir gar nicht bestreiten. Aber Hand aufs Herz: Wenn es um Ihre Gesundheit geht, sind manchmal mehr als zwei Klicks gefragt. Zum Beispiel ein Mensch, der zuhört. Jemand, der nachfragt. Jemand, der nicht nur weiß, was in einer Packung steckt, sondern auch, ob es für Sie das Richtige ist. Genau da kommen wir ins Spiel. Wir sind Ihre Apotheke vor Ort – und wir können deutlich mehr, als Schachteln über den Tresen zu schieben.

Persönliche Beratung statt

„Bitte wählen Sie Ihr Anliegen“

Bei uns gibt es kein Menü mit den Optionen „1 für Erkältung, 2 für Kopfschmerzen, 3 für Sonstiges“. Sie können einfach erzählen, was Sie beschäftigt. Wir hören zu, fragen nach und beraten Sie individuell. Denn zwei Menschen mit denselben Beschwerden brauchen nicht automatisch dasselbe Produkt. Alter, andere Medikamente, Allergien oder persönliche Bedürfnisse können eine Rolle spielen. Und wenn Sie nach der Beratung immer noch eine Frage haben? Fragen Sie einfach noch einmal. Wir haben schließlich keinen „Zurück zum Start“-Button.

Keine Lust auf den Weg zu uns?

Dann kommen wir eben zu Ihnen.

Sie sind krank, schlecht zu Fuß oder einfach gerade verhindert? Kein Problem: Unser kostenloser Lieferservice innerhalb des Versorgungsgebiets bringt Ihre Bestellung nach Möglichkeit direkt zu Ihnen nach Hause. So bekommen Sie das Beste aus beiden Welten: persönliche Beratung und pharmazeutische Kompetenz – kombiniert mit dem Komfort einer Lieferung. Der Unterschied: Bei uns steckt hinter der Lieferung nicht nur ein Versandetikett, sondern ein Team, das Sie kennt und weiß, worauf es bei Ihrer Versorgung ankommt.

Pflanzlich? Aber bitte mit Köpfchen!

Pflanzliche Produkte erfreuen sich großer Beliebtheit – und das völlig zu Recht. In unserer Apotheke finden Sie deshalb eine große Auswahl an pflanzlichen Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten. Aber „pflanzlich“

bedeutet nicht automatisch „kann jeder nehmen, so viel er möchte“. Auch natürliche Wirkstoffe können wirken, Nebenwirkungen haben oder sich mit anderen Medikamenten nicht vertragen. Wir helfen Ihnen deshalb gerne dabei, im grünen Dschungel den Überblick zu behalten. Denn auch bei Pflanzen gilt: Nicht alles, was wächst, passt automatisch in die Hausapotheke.

Für Zweibeiner – und Vierbeiner

Ihre Katze hustet? Der Hund kratzt sich ständig? Ihr Haustier braucht Unterstützung bei der Gesundheit? Auch dann dürfen Sie gerne bei uns vorbeischaun. Unser Sortiment rund um die Tiergesundheit bietet Produkte für Ihre tierischen Familienmitglieder. Denn wir wissen: Für viele Menschen ist der Hund kein Hund und die Katze keine Katze – sondern Familienmitglied mit eigenem Schlafplatz, eigenen Ansprüchen und erstaunlich viel Einfluss auf den Tagesablauf. Da darf die Gesundheitsversorgung natürlich nicht fehlen.

Inkontinenz?

Darüber sprechen wir ganz entspannt und diskret.

Bei diesem Thema wird es vielen Menschen unangenehm. Muss es aber nicht. Inkontinenz ist weit verbreitet und kann die Lebensqualität erheblich beeinflussen. Deshalb bieten wir eine Auswahl an Produkten für die Inkontinenzversorgung und beraten Sie diskret und persönlich. Bei uns müssen Sie sich nicht mit Umschreibungen wie „Sie wissen schon ... dieses Problem ...“ quälen. Wir wissen, worüber Sie sprechen – und helfen Ihnen dabei, eine passende und komfortable Lösung zu finden. Diskret, kompetent und ohne peinliche Momente.





Nahrungsergänzung: Zwischen sinnvoll und „Das brauche ich jetzt auch noch!“

Vitamine, Mineralstoffe und Co. gibt es mittlerweile in allen möglichen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Da kann man schon einmal den Überblick verlieren. Unser großes Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln bietet Ihnen viele Möglichkeiten. Wir helfen Ihnen aber auch dabei, die Spreu vom Weizen zu trennen. Denn wer bereits fünf verschiedene Präparate nimmt, braucht nicht automatisch noch das sechste, nur weil auf der Packung „Super“, „Plus“ oder „Ultra“ steht. Wir schauen lieber gemeinsam, was zu Ihnen passt.

Kosmetik aus der Apotheke: Wissenschaft statt Zauberei

Falten weg in drei Tagen? Haut wie ein Pfirsich über Nacht? Ein Tiegel, der angeblich gleich das ganze Leben verbessert? Wir versprechen Ihnen lieber nichts, was selbst ein Einhorn skeptisch machen würde. Unsere Kosmetik verbindet wissenschaftliche Forschung von Apothekern mit hoher Hautverträglichkeit und fairen Preisen. Dabei geht es uns vor allem darum, Produkte anzubieten, die sinnvoll formuliert sind und zu Ihrer Haut passen. Ob trockene, empfindliche oder anspruchsvolle Haut: Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen, die passende Pflege zu finden. Denn manchmal braucht Haut keine zehn Produkte. Manchmal braucht sie einfach das richtige.

Vorbestellen? Gerne.

Persönlich sprechen? Noch lieber.

Natürlich sind auch wir im digitalen Zeitalter angekommen. Sie können Medikamente auch online vorbestellen und elektronische Rezepte einlösen. Sie können entweder direkt über unsere Homepage wahl-

weise den QR-Code als auch über ihreapotheken.de Ihre Wünsche uns übermitteln. Das spart Zeit – und Zeit ist schließlich etwas, von dem die meisten Menschen gerne ein bisschen mehr hätten. Aber wenn Sie bei uns sind, können Sie trotzdem jederzeit persönlich mit uns sprechen. Denn ein Smartphone kann vieles. Zuhören gehört allerdings noch nicht zu seinen überzeugendsten Talenten.

Wir wissen: Viele Menschen bestellen Medikamente und Gesundheitsprodukte online, weil die Preise dort oft günstiger sind. Als Apotheke vor Ort bieten wir dafür einen persönlichen und schnellen Service, den Online-Anbieter nicht ersetzen können. Wir ermöglichen eine schnelle Verfügbarkeit – häufig innerhalb von 3–4 Stunden. Und wenn es dringend ist, sind wir im Notdienst auch rund um die Uhr für Sie da. Als lokales Unternehmen sind wir außerdem Teil unserer Gemeinschaft: Wir sichern Arbeitsplätze und unterstützen die regionale Wirtschaft.

Unser Vorteil ist ganz einfach: Wir sind da.

Eine Versandapotheke kann Ihnen ein Paket schicken. Wir können Ihnen ein Paket und eine Beratung geben. Wir können Ihnen erklären, wie ein Medikament angewendet wird. Wir können bei Fragen nachhaken. Wir können Ihnen bei der Auswahl eines pflanzlichen Präparats helfen, Produkte für die Tiergesundheit anbieten, bei der Inkontinenzversorgung unterstützen, Nahrungsergänzungsmittel erklären und die passende Kosmetik empfehlen. Und wenn Sie nicht zu uns kommen können, liefern wir Ihre Bestellung nach Hause.

Kurz gesagt: Wir können mehr als Päckchen packen.

Dunkle Machenschaften im Dicken Turm

von Autorin Jule Heck

Krimi-Fortsetzungsroman
Teil 5 / 6:



Der Sing Sang und das Trommeln nervt, tut ihren Ohren weh. Dennoch vernimmt sie nun das Knarren der schweren Eingangstür. Sie konzentriert sich. Wieder knarrt die Tür. Ob die Männer das nicht hören? Sind sie so in Trance? Jetzt vernimmt sie wieder das Knarren. Leichte Schritte nähern sich der Bühne. Kerstins Gehörsinn ist so geschärft, dass sie sogar die Bewegung des Vorhangs vernehmen kann. Sie lauscht angestrengt. Da ist jemand im Dicken Turm, der vermutlich nicht zur Gruppe gehört. Ob man sie schon sucht? Auf jeden Fall ist höchste Eile geboten. Georg, der sie unter Vorspiegelung falscher Tatsachen hierher gelockt hat, beginnt nun sich auszuziehen. Er wird von den Schwarzkitteln angespornt. Nach und nach legt er seine Bekleidung ab. Warum macht er das? Er will sie doch hoffentlich nicht missbrauchen? Will er sich an ihr rächen, weil sie nicht auf seine Avancen eingegangen ist? Egal was er mit ihr macht, er kann sie anschließend nicht am Leben lassen. Er muss sie töten und dann irgendwo entsorgen. Angst kriecht in ihr hoch, schnürt ihr den Hals zu. Sie kriegt keine Luft, beginnt zu röcheln. Ihr wird schwarz vor den Augen. Bernd schnappt sich die Autoschlüssel und verlässt das Büro. Er betätigt den Türöffner seines Pick Up, steigt ins Auto und will rückwärts den Hof verlassen. So ein Mist. Vor dem noch offenen Tor steht ein anderes Fahrzeug. Er steigt wieder aus und rennt nach draußen. Wo ist der Fahrer des Kleinwagens? Die Straße ist leer, weit und breit ist niemand zu sehen. Das kann doch nicht wahr sein. Er fährt sein Auto seitlich an die Halle und eilt zum Gabelstapler. Der Schlüssel steckt, der Motor springt sofort an. Mit der Schaufel schiebt er den Kleinwagen auf die gegenüberliegende Seite. Der Weg ist jetzt frei. Eigentlich könnte er wieder in seinen VW Amarok steigen, doch das dauert ihm zu lang. Hier geht es um Leben und Tod und zwar um Kerstins Tod. Er muss sie retten, unter allen Umständen, koste es was es wolle.

Wenn seine Freunde in Gefahr sind, riskiert er alles, um zu helfen. So schnell ihm die 170 PS seines Dieselstaplers erlauben, fährt er die Straßheimer-Straße entlang bis zum Grünen Weg, dem er bis zum Kreisel folgt. Den Kreisel verlässt er an der ersten Ausfahrt und jagt mit dem Gabelstapler die Homburger Straße hinunter bis zur Ampelkreuzung, überfährt die Ampel, obwohl sie auf rot steht ohne Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer. Bernd hört kreischende Bremsen und wildes Hupen. Das ist ihm egal. Die Kaiserstraße ist voller Autos. Der Feierabendverkehr hat bereits eingesetzt. Aber er lässt sich nicht aufhalten, drängt die Autos rechts und links zur Seite, fährt mitten durch die anhaltenden Fahrzeuge. An der Kreuzung Kaiserstraße/Ockstädter Straße wird er von querstehenden Autos ausgebremst. Offensichtlich versuchen sie den Gabelstapler aufzuhalten, vermutlich befürchten die Fahrer der querstehenden Autos ein Attentat.



Im Rückspiegel sieht er Blaulicht, das sich schnell nähert. Bernd verlässt den Gabelstapler und geht dem sich nähernden Streifenwagen mit erhobenen Händen entgegen. Der Wagen stoppt mit quietschenden Bremsen vor ihm. Zwei Beamte springen mit gezückter Waffe aus dem Wagen. „Bernd, was machst du hier? Was soll der Quatsch mit dem Gabelstapler?“ Bernd ist in der Stadt bestens bekannt. „Jungs, ich mache keinen Quatsch. Die Situation ist todernst. Bitte lasst es mich erklären“, spricht er zu den beiden Polizisten mit immer noch erhobenen Händen. „Da sind wir jetzt aber mal gespannt, was du uns zu sagen hast. Wir sind ganz Ohr.“ „Ihr kennt doch die Apothekerin aus der Hof-Apotheke zum Mohren, Kerstin Podszus.“ „Klar, kennen wir die. Was ist mit der?“, antworten beide unisono. „Sie wird im Dicken Turm gefangen gehalten. Eine Sekte hat sie dorthin gelockt. Die haben irgendwas Schräges mit ihr vor. Ihre Mitarbeiterin Beate hat mich informiert. Sie wartet dort auf mich. Angeblich hat sie schon zweimal bei der Polizei angerufen, aber niemand ist gekommen. Wir müssen Kerstin befreien, bevor man ihr was antut. Bitte helft mir. Jede Sekunde zählt.“

„Ok, ich mache jetzt den Weg frei“, sagt der Beifahrer und geht auf die querstehenden Fahrzeuge zu, fordert die Fahrer auf, die Kreuzung frei zu machen. „Ich setze mich jetzt vor den Stapler. Wir machen dir den Weg frei und du folgst uns“, sagt der Fahrer. „Ihr solltet noch Verstärkung anfordern“, bittet Bernd den Beamten. „Das hätte ich ohnehin gemacht“, sagt's und steigt ein, bewegt den Streifenwagen um den Stapler herum. Sein Kollege hat die Kreuzung geräumt, die Fahrzeuge sind verschwunden. Mit Blaulicht und Sondersignal jagt der Streifenwagen über die Kaiserstraße in Richtung Burg. Bernd folgt ihnen mit dem Gabelstapler. Hoffentlich kommen wir nicht zu spät. Weitere Streifenwagen sind im Anmarsch. In den Straßen der Stadt sind mehrere Martinshörner zu hören, die an den Wänden der Häuser widerhallen. Die Autos auf der Kaiserstraße bleiben an den Seiten stehen und lassen die Polizeifahrzeuge passieren. Die Fahrer steigen teilweise aus und schauen in Richtung Burg.

Während Georg sich entkleidet, zeigt einer der Anzugträger den anderen Teilnehmern einen großen Schlüssel. Damit verlässt er die Bühne. Kerstin hört, wie sich der Schlüssel im Schloss dreht. Damit ist die schwere Eichentür versperrt. Offensichtlich haben die Sektenmitglieder bemerkt, dass jemand den Dicken Turm betreten hat. Wahrscheinlich beginnt jetzt die Zeremonie erst richtig. Beate hört die Polizeisirene. Sie sieht Scheinwerfer im Nebel. Direkt dahinter folgt ein Gabelstapler. Wer ist das denn? Der Streifenwagen hält neben ihr, die Beamten steigen aus. Bernd stoppt den Gabelstapler und springt auf das Pflaster. Lucy und Lizzy begrüßen ihn freundlich. Er geht auf Beate zu und nimmt sie in den Arm. Beate zittert vor Aufregung und Kälte. „Bernd, Gott sei Dank, dass ihr da seid. Ich hoffe, es ist noch nicht zu spät. Jemand hat gerade die Tür abgeschlossen. Aber wir müssen da rein.“ Bernd zieht seine Jacke aus und legt sie Beate um die Schulter. „Bitte sagen Sie uns, was da drin vor sich geht. Nur wenn wir wissen, was da los ist, können wir Hilfe leisten“, spricht der eine Beamte ruhig auf Beate ein. Beate geht ganz dicht an den Polizisten heran, damit er hören kann, was sie ihm zu berichten hat, denn jetzt kommen weitere Polizeifahrzeuge, ein Einsatzwagen der Feuerwehr, des Technischen Hilfsdienstes und ein Notarztswagen. Es ist ein unbeschreiblicher Krach. Innerhalb von Sekunden ist die Straße blockiert. Nichts geht mehr.

Beate erklärt dem Polizisten was sie weiß. Der Polizist gehen ein paar Schritte bis zum Eingang des Dicken Turms und trommeln mit den Fäusten gegen das Holz. „Öffnen Sie die Tür“, werden die Sektenmitglieder aufgefordert. Doch wie nicht anders zu erwarten, bleibt die Tür verschlossen. Spezialisten der Feuerwehr stehen mit einem Rammbock bereit. Nach einigen Stößen gibt die Tür nach und springt auf.

„Ergeben Sie sich“, ruft einer der Polizisten, der, gefolgt von weiteren Beamten, langsam die Treppe hochsteigt. Der runde Raum des Dicken Turms liegt in der Dunkelheit. Sofort wird eine Lampe hereingereicht, der den Raum erhellt. Hinter dem Vorhang, der die Bühne verdeckt, ist Geschrei zu hören. Die Polizisten nähern sich vorsichtig von der Seite der Bühne. Während zwei Beamte den Vorhang ruckartig öffnen, stehen weitere Beamte mit gezückten Pistolen vor der Bühne.

Fortsetzung folgt!

Schleimhäute: Einfallstor für Viren und Bakterien



Intakte Schleimhäute helfen bei der Immunabwehr - und die Hilfe geht über deren Barrierefunktion hinaus, wie man mittlerweile weiß. Das ist im Nase-, Mund- und Rachenraum als Einfallstor für allerlei Erkältungserreger nicht anders. Diese Erkenntnis bedeutet für uns, dass wir mit einer intakten Schleimhaut viele Erreger schon im Vorfeld abwehren können. Es ist Erkältungszeit. Das nasse Wetter setzt uns draußen zu und in den Innenräumen strapaziert trockene Heizungsluft unsere Schleimhäute. Dabei sind gut durchblutete und befeuchtete Schleimhäute gerade jetzt so wichtig. Sie bilden eine erste Abwehrbarriere gegen eindringende Viren und Bakterien. Daher sitzen Schleimhäute auch an strategisch sinnvollen Plätzen: im Nasen- und Rachenbereich, in der Bindehaut, im Gastrointestinaltrakt und im Darm.

In ihrer Submukosa befindet sich lymphatisches Gewebe. Dieses **Mukosa-assoziierte lymphatische Gewebe (MALT)** steht in ständigem Kontakt mit der Schleimhaut. Gut versorgte Schleimhäute und ihr MALT sind stets in Alarmbereitschaft und gehören zu den ersten Kräften vor Ort, sollte es ein Erreger einmal in den Körper schaffen.

MALT-System

Das Mukosa-assoziierte lymphatische Gewebe, kurz MALT, gehört zu den sekundären lymphatischen Organen. Es besteht aus lymphatischem Gewebe und diffus darin verteilten Abwehrzellen, wie Makrophagen, Lymphozyten oder Dendritischen Zellen, und findet sich in jeder Schleimhaut, sogar in der Bindehaut. Je nachdem wo sich die Schleimhaut im Körper befindet, ist auch das MALT ausgestattet und funktional angepasst. Gelangen Antigene durch die Schleimhaut zum MALT, produzieren dort ansässige B-Zellen Antikörper. Das MALT verhindert, dass sich Erreger ans Epithel anheften und in tiefliegende Körperschichten gelangen. Auch das dort ansässige Mikrobiom scheint eine Rolle zu spielen.

Wie geschmiert

Den der Mukosa aufliegenden viskosen Schleim kann man sich wie einen feuchten Schutzfilm vorstellen. Diese natürliche Gelaufte kann freilich durch so manche Faktoren beeinträchtigt werden. Dazu gehören allen voran Krankheitserreger wie Viren, darunter aber auch Allergieauslöser wie Pollen, die in der Schleimhaut für lokale Entzündungsreaktionen sorgen, wenn die Epithelzellen geentert wurden. Aber auch eine Überbeanspruchung durch lautes und häufiges Sprechen sowie verschiedene Medikamente wie Antihistaminika, Antihypertensiva oder Antidepressiva lassen die Mundschleimhaut austrocknen. Das schränkt deren Barrierefunktion ein. Eine ausgetrocknete Schleimhaut ist rau, wund, hypersensibel und fühlt sich deshalb unangenehm an. Präparate mit schleimstoffhaltigen Drogen wie Isländisch Moos, Eibisch oder Primelwurzel befeuchten genauso wie salzhaltige Pastillen die Schleimhäute, indem sie den Speichelfluss anregen.

Die in den Schleimstoffen enthaltenen Polysaccharide bilden mit dem Speichel eine Art Schutzfilm, der sich an die Schleimhaut anhaftet. Entzündete Epithelzellen werden so vor weiteren Reizen geschützt. Modernere Produkte in Form von Sprays und Mundspüllösungen mit Molekülkomplexen aus Polysacchariden, Harzen und Flavonoiden können sowohl präventiv, als auch zur Behandlung der entzündeten Schleimhaut angewendet werden. Die Barriere Wirkung wird durch Bildung eines aktiven Schutzfilms auf der Schleimhaut erzeugt. Dadurch wird ihre Überempfindlichkeit reduziert und sie wird vor dem Angriff externer Reizstoffe geschützt. Die antioxidative Wirkung bewirkt eine Verringerung der freien Radikale, die durch die Schleimhautentzündung erzeugt werden.

Gurgeln, das Schleimhautbad

Eine weitere Technik, die den Kontakt mit der Schleimhaut ermöglicht, ist Gurgeln. Seit jeher zählt Gurgeln mit salzhaltigen Lösungen oder solchen mit Pflanzenausügen zu den Klassikern der Selbsttherapie gegen Entzündungen im Hals- und Rachenraum. Weil die Wirkstoffe beim Gurgeln auch in Kontakt mit der entzündeten hinteren Rachenschleimhaut gelangen, werden die Spülungen als wohltuend und schmerzlindernd empfunden. Mit Lutschtabletten oder Bonbons erreicht man dagegen die entzündeten Areale nur weniger gut.

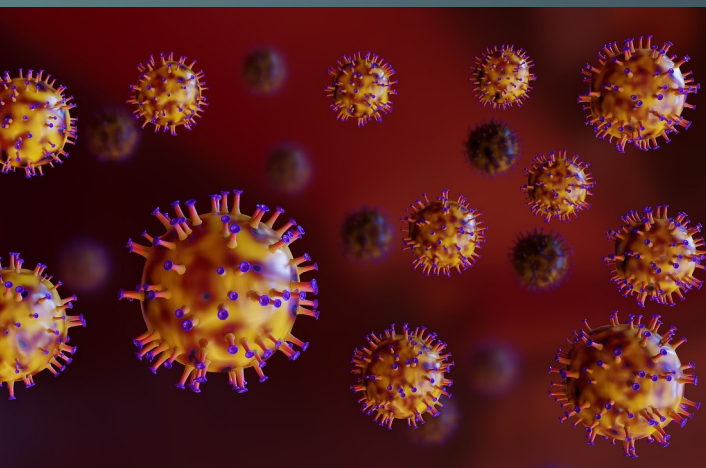
Die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH) sieht im Gurgeln gar eine effektive Präventionsmaßnahme zum Schutz vor Atemwegsinfektionen. Im Winter 2022 hat sie eine explizite Gurgel-Empfehlung zur Prävention von Covid-19 ausgesprochen. Darin bezeichnete sie die viruzide Antiseptik im Nase-Rachen-Raum mittels Gurgeln und Nasensprays als einfach durchzuführende Prophylaxe-

maßnahme - neben einem Mund-Nasen-Schutz, dem Waschen und Desinfizieren von Händen oder Abstandsregelungen. Die Befeuchtung der Schleimhäute von Mund und Nase wirkt der Anhaftung von Viren entgegen und ist daher selbst ohne Anwendung von Lösungen und Sprays mit antiviraler Eigenwirkung präventiv wirksam.

Den längsten Schutz für die Schleimhäute bieten Rezepturen, die lange haften. Wie beispielsweise Hyaluronsäurepräparate oder andere Gelbildner. Doch die Darreichungsform muss auch zum Anwender passen, nicht jeder kommt mit einer Gurgellösung oder einem Rachenspray zurecht. Zudem empfinden manche die Gelbildung als sehr unangenehm. Generell sollten alle Präparate langsam gelutscht oder gekaut werden. Auch sollte kurz nach der Anwendung nichts getrunken oder gegessen werden, damit der Wirkstoff möglichst lange am Wirkort verbleiben kann.

Dr. Podszus Geheimtipp: Fitonasal® Nasenspraykonzentrat

Dieses Nasenspray ist ein Produkt, das dazu beiträgt, die verstopfte Nase zu befreien, den Schleim zu verflüssigen und dessen Abfluss aus den Nasenhöhlen zu erleichtern sowie die physiologische Schleimhautregeneration zu fördern. Das Produkt hat somit eine physiologisch abschwellende und schützende Wirkung. Fitonasal eignet sich für alle Arten von Nasenverstopfung und Reizung der Nasenhöhlen. Sowohl in akuten als auch in chronischen Fällen, verursacht durch Erkältung, grippale Infekte, Allergien (saisonal oder dauerhaft), Rhinosinusitis (viralen oder bakteriellen Ursprungs), Rhinitis aufgrund mechanisch-obstruktiver Ursachen (z. B. verkrümmte Nasenscheidewand).



Ohne
Gewöhnungs-
Effekt: Fitonasal
Nasenspray

14,00€

30ml





Ohrenpflege: Ein wichtiges Thema – auch bei Lucy und Lizzy!

Ohrenpflege bei Hund und Katze

Ob Hund oder Katze: Gesunde Ohren benötigen normalerweise wenig Pflege. Trotzdem lohnt sich ein regelmäßiger Blick, denn Rötungen, unangenehmer Geruch, vermehrtes Ohrenschmalz oder häufiges Kopfschütteln können auf ein Problem hinweisen. Mit der richtigen Pflege lassen sich viele Reizungen vermeiden.

Gesunde Ohren brauchen nicht viel

Ein gesundes Ohr ist sauber, geruchlos und nicht gerötet. Eine geringe Menge Ohrenschmalz ist normal und sogar sinnvoll: Es schützt die Haut des Gehörgangs und hilft dabei, Schmutz nach außen zu transportieren.

Deshalb gilt bei der Ohrenpflege: **So wenig wie möglich, so viel wie nötig.** Eine unnötig häufige Reinigung kann die natürliche Schutzfunktion der Haut beeinträchtigen und Reizungen fördern. Bei Katzen ist eine routinemäßige Reinigung gesunder Ohren meist nicht erforderlich. Auch beim Hund richtet sich die Pflege am besten nach dem individuellen Bedarf. Eine kurze Kontrolle beim

Streicheln oder Bürsten genügt häufig. Dabei kann man die Ohrmuschel ansehen und auf Veränderungen achten.

Ohren richtig reinigen

Sind die Ohren verschmutzt oder ist aufgrund der individuellen Situation eine regelmäßige Reinigung sinnvoll, können spezielle Ohrreiniger für Hunde und Katzen verwendet werden. Sie lösen Ohrenschmalz und Verschmutzungen und erleichtern deren Entfernung. Für die Reinigung wird die Ohrmuschel vorsichtig angehoben und der Ohrreiniger entsprechend der Anwendungsempfehlung angewendet. Anschließend kann der Ansatz des Ohres sanft massiert werden. Das Tier darf danach den Kopf schütteln. So können gelöste Verunreinigungen nach außen gelangen. Die Ohrmuschel und der sichtbare Bereich des Gehörgangs lassen sich anschließend vorsichtig mit einem weichen Wattepad oder Tuch auswischen.

Wattestäbchen haben im Gehörgang nichts zu suchen.

Sie können die empfindliche Haut verletzen oder Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang schieben. Auch bei Hausmitteln ist Vorsicht geboten. Alkohol, Essig oder Wasserstoffperoxid können die empfindliche Haut reizen und sind insbesondere bei bereits entzündeten Ohren ungeeignet.

Vorbeugen: Die richtige Pflegeroutine

Wie häufig die Ohren kontrolliert oder gereinigt werden sollten, hängt vom Tier ab. Hunde mit hängenden Ohren, engen Gehörgängen oder einer Neigung zu vermehrter Ohrenschmalzbildung benötigen manchmal mehr Aufmerksamkeit. Auch häufiges Schwimmen kann Probleme begünstigen, da anhaltende Feuchtigkeit das Wachstum von Mikroorganismen fördern kann. Nach dem Baden oder Schwimmen sollten die Ohren daher kontrolliert und bei Bedarf vorsichtig getrocknet werden. Dazu reicht es, die erreichbaren Bereiche der Ohrmuschel mit einem weichen Tuch abzutupfen. Bei stark behaarten Ohren sollte das Fell nicht grundsätzlich aus dem Gehörgang gezupft werden. Das kann die Haut reizen. Ob ein Kürzen sinnvoll ist, hängt von der individuellen Situation ab. Bei Katzen lohnt sich insbesondere bei Freigängern ein regelmäßiger Blick in die Ohren. Dunkler, krümeliger Belag in Verbindung mit starkem Juckreiz kann beispielsweise auf Ohrmilben hindeuten.

Ohrentzündung: Typische Anzeichen

Eine Entzündung des äußeren Gehörgangs kann sich durch verschiedene Beschwerden bemerkbar machen. Typisch sind:

- häufiges Kopfschütteln
- Kratzen oder Reiben am Ohr
- Rötung oder Schwellung
- ungewöhnlich viel Ohrenschmalz oder Sekret
- unangenehmer Geruch
- Berührungsempfindlichkeit
- auffällige Kopfhaltung

Die Ursachen sind vielfältig. Bakterien und Hefepilze können ebenso eine Rolle spielen wie Parasiten, Allergien oder Fremdkörper. Deshalb sehen verschiedene Ohrprobleme manchmal ähnlich aus, benötigen aber unterschiedliche Behandlung.

Entzündungen gezielt behandeln

Bei einer Ohrentzündung sollte nicht einfach irgendein Ohrmittel angewendet werden. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Je nach Befund kommen beispielsweise Wirkstoffe gegen Bakterien, Hefepilze oder Parasiten zum Einsatz. Zusätzlich können entzündungshemmende Bestandteile Juckreiz, Rötung und Schmerzen lindern. Eine gründliche Reinigung kann ebenfalls Teil der Behandlung sein. Sie entfernt Ohrenschmalz und Sekret und schafft damit bessere Voraussetzungen dafür, dass ein anschließend angewendetes Ohrpräparat den betroffenen Bereich erreicht.

Wichtig ist die richtige Auswahl des Präparats.

Nicht jedes Ohrmittel eignet sich für jedes Tier oder jede Erkrankung. Insbesondere bei einem möglicherweise verletzten Trommelfell müssen bestimmte Wirkstoffe vermieden werden. Auch ein Präparat, das bei einer früheren Ohrentzündung geholfen hat, ist nicht automatisch für ein neues Problem geeignet. Bei deutlichen Schmerzen, starker Rötung oder Schwellung, eitrigem oder stark riechendem Sekret sowie bei Gleichgewichtsproblemen sollte die Ursache fachlich abgeklärt werden. Das gilt auch bei immer wiederkehrenden Ohrentzündungen.

Die wichtigsten Tipps

- **Kontrollieren:** Regelmäßig einen kurzen Blick in die Ohren werfen.
- **Schonend reinigen:** Nur bei Bedarf und mit einem geeigneten Ohrreiner.
- **Trocken halten:** Nach dem Baden oder Schwimmen die Ohrmuscheln vorsichtig trocknen.
- **Keine Wattestäbchen:** Sie können den Gehörgang verletzen und Schmutz tiefer hineinschieben.
- **Keine Hausmittel:** Alkohol, Essig oder Wasserstoffperoxid können reizen.
- **Entzündungen erkennen:** Juckreiz, Rötung, unangenehmer Geruch oder ungewöhnlicher Ausfluss sind Warnzeichen.
- **Gezielt behandeln:** Bei einer Entzündung sollte das verwendete Präparat zur jeweiligen Ursache passen.

Fazit

Gute Ohrenpflege bedeutet vor allem beobachten, schonend pflegen und unnötige Reizung vermeiden. Gesunde Ohren brauchen keine tägliche Reinigung. Wer Veränderungen früh erkennt und bei Beschwerden nicht mit ungeeigneten Hausmitteln experimentiert, kann seinem Vierbeiner viel Unbehagen ersparen.

*Canina Microsilber
Ohrenliquid &
Ohrenspülung unterstützen die sanfte
Reinigung und Pflege
des äußeren
Gehörgangs und
eignen sich ideal für
eine schonende
Ohrenhygiene bei
Hunden und Katzen.*



14,40€

100ml



16,40€

50ml



Lavendel – die duftende Heilpflanze

Lavendel ist nicht nur eine beliebte Gartenpflanze, sondern auch eine traditionelle Heilpflanze. Seine kleinen violetten Blüten verströmen einen angenehm beruhigenden Duft und werden seit Jahrhunderten geschätzt.

Wofür wird Lavendel verwendet?

Lavendel kann dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und abends besser abzuschalten. Besonders bekannt ist das ätherische Lavendelöl, das häufig bei innerer Unruhe, Nervosität und leichtem Stress eingesetzt wird. Auch bei leichten Einschlafproblemen kann der Duft als angenehm empfunden werden.

Einfach anzuwenden

Ob als Tee, Duftöl, Badezusatz oder fertiges Präparat aus der Apotheke - Lavendel lässt sich auf verschiedene Weise nutzen.

Lavendel aus der Apotheke

Wer Lavendel gezielt anwenden möchte, findet in der Apotheke verschiedene Möglichkeiten. **Lasea®** enthält ein spezielles Arzneilavendelöl in Form einer Kapsel. Es wird bei innerer Unruhe und ängstlicher Verstimmung eingesetzt und kann dadurch auch den Schlaf verbessern.

Für alle, die den beruhigenden Duft des Lavendels mögen, gibt es auch **Niendorfs Löwenschlaf®** - eine ätherische Ölmischung für die äußere Anwendung. Der angenehme Schlafduft kann dabei helfen, am Abend eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Kommen Sie gerne und lassen sich bei uns beraten.

**Herzlichst ihre Kräuterhexe,
Beate Rückl**



*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.*



15,90€

14 Stk.



*Wir empfehlen
Lasea® Kapseln bei
Schlafproblemen
oder den
entspannenden
Löwenschlaf®
aus Niendorfs
Löwenmanufaktur!*

12,90€

10ml



*Lavendelfelder in der
Provence im Südosten
Frankreichs!*



Dr. Podszus Kosmetiktipps:



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

Belebende Augencreme oder Hyaluron Augen- und Lippencreme von Unifarco®



20,40€

25ml



23,70€

25ml

Zwei Augencremes – gezielte Pflege für jeden Bedarf

Für einen frischen Blick:

Die belebende Augencreme ist ideal bei **Augenringen und Tränensäcken**. Sie pflegt die empfindliche Augenpartie, wirkt erfrischend und kann dazu beitragen, müde wirkende Augen wieder wacher erscheinen zu lassen.

Für glattere Konturen:

Die Antifaltencreme eignet sich besonders bei **Ausdrucksfalten und nachlassender**

Hautfestigkeit. Sie glättet sichtbar die Augen- und Lippenpartie und wirkt einer Erschlaffung entgegen – für ein ebenmäßigeres Hautbild.

Wir sind begeistert von dieser Pflegeserie. Probieren Sie es aus!

Angebot im September und Oktober 2026!

Thema: Gelenke und Bindegewebe



Schönheit und Beweglichkeit von Innen

Naturfit Kollagen Pulver liefert hydrolysiertes Kollagen und kann damit gezielt zur Unterstützung von **Haut, Bindegewebe und Gelenken** beitragen. Besonders interessant ist es für alle, die die **Hautelastizität und den Erhalt gesunder Gelenke** unterstützen möchten. Die praktische Pulverform lässt sich unkompliziert in den täglichen Ernährungsalltag integrieren.

Hühneraugen & Warzen – gezielte Pflege für gesunde Haut

Hühneraugen und Warzen gehören zu den häufigen Hautproblemen und können unangenehm, schmerzhaft oder störend sein. Während Hühneraugen meist durch **Druck und Reibung** entstehen, werden Warzen durch **Viren** verursacht. Je nach Art und Ausprägung stehen unterschiedliche Möglichkeiten zur Behandlung und Pflege zur Verfügung.

Im Folgenden finden Sie unsere Empfehlungen zur Behandlung und Pflege – ausgewählt vom Team unserer Apotheke.



Fr. Dr. Podszus

Hühneraugen sind klein, können aber ganz schön nerven – vor allem, wenn der Lieblingsschuh plötzlich zum „Problem-Schuh“ wird. Mein persönlicher Tipp: Das **LEBEWOHL Hühneraugenpflaster stark** kann dabei helfen, dem lästigen Hühnerauge gezielt zu Leibe zu rücken. Der Wirkstoff unterstützt dabei, die verhornte Haut aufzuweichen und so die Entfernung zu erleichtern. Also: Nicht länger die Zähne zusammenbeißen – lieber dem Hühnerauge den Kampf ansagen!

Der **WEPA Warzenvereiser** ermöglicht eine gezielte und einfache Behandlung von Warzen bequem zu Hause. Die Kältebehandlung ist schnell anzuwenden und unterstützt die effektive Entfernung von Warzen. Ideal für die Hausapotheke - praktisch, unkompliziert und zuverlässig in der Anwendung.



Hr. Kovacic



Fr. El Ariane

Hiermit möchte ich das **Wepa Warzen-Gel** zur unterstützenden Behandlung von Warzen empfehlen. Das Gel lässt sich einfach und gezielt auf die betroffenen Hautstellen auftragen und eignet sich aufgrund seiner unkomplizierten Anwendung besonders gut für die Behandlung zu Hause. Bei regelmäßiger und sachgerechter Anwendung kann es dabei helfen, die verhornte Haut der Warze nach und nach abzutragen.

Mein Tipp bei Hühneraugen und Warzen:
Clabin Plus. Die Lösung wird 2-4 mal täglich
direkt auf die Warze oder das Hühnerauge
getupft. Um die gesunde Haut zu schützen
wird um die Warze herum eine Fettcreme
aufgetragen. Nach dem Auftragen der
Lösung bildet sich ein weißer Schutz- und
Wirkfilm, der die Hornschicht aufweicht und
vor Ansteckung schützt. Vor erneutem
Auftragen muss der weiße Film durch ein
Fußbad entfernt werden.



Fr. Scharmanna



Fr. Rückl

Mein absoluter Tipp bei Warzen:
Thuja Tinktur. Ich empfehle sie gerne
zur äußerlichen Anwendung,
besonders bei Kindern. Es ist die
homöopathische Alternative zur
klassischen Schulmedizin.

Ich empfehle:
Salicylsäure aus der Apotheke – meist am
wirksamsten. Den Fuß vorher 10 Minuten warm
einweichen, dann vorsichtig Hornhaut entfernen.
Ein Klebeband auf die Warze kleben und regelmäßig
wechseln. Achtung: Nicht aufschneiden oder mit
Essig/Knoblauch behandeln – das kann die Haut
verletzen. Wenn sie sehr schmerzt oder nicht
weggeht: Hautarzt.



Fr. Löw



Husten: Was empfiehlt die aktualisierte Leitlinie?

Husten ist für viele unangenehm und kann die Betroffenen in ihrer Lebensqualität stark einschränken. Husten gehört zu den lästigsten Symptomen einer Erkältung – ob als Reizhusten oder produktiver Husten. 62 % der Betroffenen leiden zusätzlich an einer gereizten Rachenschleimhaut. Letztes Jahr wurde die S2k-Leitlinie zur Behandlung von Husten aktualisiert. Akuter Husten, wie bei einem grippalen Infekt, gehört zum typischen Beratungsalltag in der Apotheke. Chronischer Husten sollte hingegen aufgrund zahlreicher Ursachen immer personenbezogen vom Arzt beurteilt werden. Zu diesem Schluss kommen die Autoren der letztes Jahr aktualisierten S2k-Leitlinie „Fachärztliche Diagnostik und Therapie von erwachsenen Patienten mit Husten“. In der aktualisierten Leitlinie werden nun neue wissenschaftliche Erkenntnisse und klinische Erfahrungen berücksichtigt. Dafür wurden die vorherigen Angaben überprüft, neu bewertet und zusätzliche Schwerpunktthemen aufgenommen. Neu sind u. a. die separate Betrachtung eines Post-COVID-Hustens sowie die Ausarbeitung der Wichtigkeit einer speziellen patientenbezogenen Diagnostik.

Husten: Akut, subakut oder chronisch?

Die Behandlung von Husten ist aufgrund zahlreicher Auslöser sehr individuell. Deshalb ist es wichtig, den Husten in verschiedene Kategorien einzuteilen, um die Patienten optimal unterstützen zu können. Die Leitlinienautoren teilen den Husten abhängig von der Dauer in drei Kategorien ein: akuter, subakuter und chronischer Husten.

Der **akute Husten** besteht maximal für drei Wochen und wird hauptsächlich durch Erkältungsviren oder allergische Auslöser hervorgerufen. Er verschwindet meist von allein und kann innerhalb der Selbstmedikation rein symptomatisch behandelt werden.

Der **subakute Husten** besteht in der Regel für drei bis maximal acht Wochen. Er wird beispielsweise durch eine anhaltende Allergie, eine Lungenentzündung, eine Überempfindlichkeit nach einer Erkältung oder durch verschiedene Erreger (z. B. Mykoplasmen, SARS-CoV-2, Keuchhustenerreger, Adenoviren) ausgelöst.

Chronischer Husten belastet die Betroffenen hingegen länger als acht Wochen und wird vor allem durch Lungenerkrankungen, Schluckstörungen, Sodbrennen oder andere allergische oder entzündliche Erkrankungen der oberen Atemwege verursacht. Mittlerweile ist bekannt, dass circa ein Drittel der Erkrankten gar keinen Auslöser aufweisen.

Behandlung von akutem Husten

Im Rahmen der Selbstmedikation kann Husten, der nicht länger als acht Wochen anhält, mit geeigneten Schleimlösern und/oder Reizstillern für einen Zeitraum von maximal vier Wochen behandelt werden. Hierbei ist insbesondere bei chemisch-synthetischen Mitteln zwischen produktivem Husten und Reizhusten zu unterscheiden. Berichtet der Kunde von Auswurf ist es ein schleimproduzierender Husten. Empfohlen werden pflanzliche (z. B. Extrakte aus Efeu, Thymian oder Pelargoniumwurzel) oder synthetische (z. B. Dextrometorphan bei Reizhusten) evidenzbasierte Hustenmittel, die die Beschwerden lindern und verkürzen. Die Aushheilung, insbesondere im Zusammenhang mit einem grippalen Infekt, erfolgt meist innerhalb von wenigen Wochen von selbst.

Chronischer Husten ohne Ursache gar nicht so selten

Die Leitlinienautoren definieren zwei Arten des chronischen Hustens, die die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Chronischer Husten, der trotz einer Therapie der Grunderkrankung bestehen bleibt, wird als refraktär (behandlungs-resistent) bezeichnet. Wird keine Ursache diagnostiziert, spricht man von einem idiopathischen (ohne erkennbare oder bekannte Ursache) Husten. Man geht davon aus, dass circa zwei Drittel aller Betroffenen, die an einem idiopathischen Husten leiden, Frauen in den Wechseljahren sind. Der Grund dafür könnte eine Überempfindlichkeit des Hustenreflexes sein. Symptome treten bereits durch leichte Reizungen wie bei der Nahrungsaufnahme, durch Temperaturschwankungen, Lachen, Hinlegen, langes Sprechen oder das Einatmen von Parfüm auf. Der Husten wird dann nicht nur als Symptom, sondern als eigenständige Krankheit definiert.

Neu in der Leitlinie: Personalisierte Diagnostik bei chronischem Husten

Neben einer Basisdiagnostik, die aus einem Anamnesegepräch und einer körperlichen Untersuchung besteht, sollen im Rahmen einer personalisierten Diagnostik auch weitere Verfahren bei chronischem Husten zum Einsatz kommen. Dies kann je nach Grunderkrankung sehr individuell ausfallen. Als Beispiele werden eine Untersuchung beim HNO-Arzt oder Kardiologen, eine Reflux-Diagnostik oder der Einsatz der Computertomografie (CT) genannt.

Bei chronischem Husten: Atemtraining und Logopädie sinnvoll

Aufgrund der Ergebnisse aus der personalisierten Diagnostik können bei chronischem Husten verschiedene Therapiemöglichkeiten angewendet oder gar kombiniert werden. Dazu gehören auch nicht-medikamentöse Maßnahmen wie die Atemphysiotherapie und Logopädie, mit deren Hilfe der Husten besser kontrolliert werden kann. Viele Studien konnten zeigen, dass eine Atemschulung zu einer deutlichen Hustenvermeidung und -dämpfung im Alltag führen kann. Nach ärztlicher Abklärung können Hustenstiller und/oder -löser auch außerhalb der Zulassung über einen längeren Zeitraum in Intervallen angewendet werden. Derzeit befinden sich verschiedene neue Wirkstoffe in der Pipeline, die es künftig noch einfacher machen sollen, Patienten mit chronischem Husten individuell zu behandeln.

Post-COVID-Husten wird in Leitlinie aufgenommen

Mittlerweile ist bekannt, dass circa 30 % der ehemaligen SARS-CoV-2-Patienten mit chronischem Husten zu tun haben. Dieser Ursache wurde ein komplett neues Kapitel in der Leitlinie gewidmet, um wissenschaftliche Erkenntnisse zu bündeln, die seit dem Beginn der Pandemie gewonnen wurden. Auch wenn es derzeit noch keine zugelassene Therapie gegen Post-COVID-Husten gibt, wird das Thema zukünftig stärker in den Fokus der Forschung gerückt.

Dr. Podszus Geheimtipp: grinTuss Hustensaft für Kinder und Erwachsene

Dank seines Schutzmechanismus befreit der Hustensaft nicht nur von den Symptomen, sondern bekämpft auch Teile der Ursachen des Hustens: Minderung der Reizung der Schleimhaut der oberen Atemwege durch die Bildung eines Schutzfilms, der auf der Schleimhaut haftet. Diese „Wunderwaffe“ kann mit ihrem schützenden und lindernden Effekt auf die oberen Atemwege sowohl bei akutem, als auch bei chronischem Husten optimal eingesetzt werden.



12,90€

128g



**Stoppt den Reiz
und löst den
Schleim!
Für Erwachsene
und Kinder!**

12,90€

128g

GrinTuss Hustensaft

ist **100 % natürlich und biologisch abbaubar mit Inhaltsstoffen aus biologischem Anbau**, bestehend aus dem pflanzlichen Molekülkomplex Poliresin® und Honig. Das Produkt enthält keine künstlichen, halbsynthetischen oder genetisch veränderten Stoffe.

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