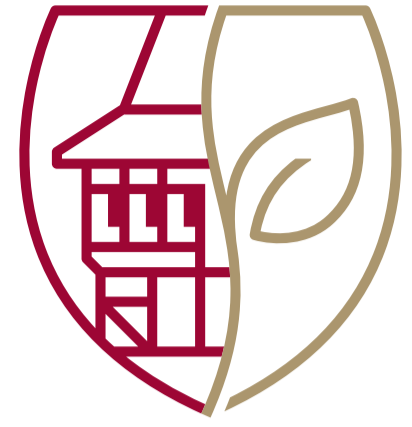


Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 03 | 2018

**SOFORT
SPAREN!**

Alle Rabattcoupons
für Ihre Wunschartikel
im Innenteil ▶

-20%*

Gesund trotz Fußballfieber

Wir sind Fußballweltmeister und fiebern bereits der nächsten WM entgegen. Doch das hat auch Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es ist bewiesen, dass während einer Fußball-WM vermehrt Herzprobleme auftreten. Und warum sitzt die Hose eigentlich plötzlich enger als vor dem Fußball-Event?

Herzklopfen bei Strafen

Ein WM-Spiel ist voller spannender Momente, vor allem, wenn es um Sanktionen geht und der Schiedsrichter einem unserer Spieler die rote Karte zeigt! Der ganze Stress ist nicht gut für's Herz. Herzklopfen und Brustschmerzen lassen dann auch nicht lange auf sich warten. Leiden Sie unter einer Herzerkrankung, dann ist ein spannendes Spiel zusätzlich gefährlich. Eine deutsche Studie zeigt, dass sich das Risiko eines Herzinfarkts während eines spannenden Fußballspiels mehr als verdoppelt!

Müdigkeit und Krankmeldungen

Manchmal wird es recht spät, wenn der Anpfiff in die Abendstunden fällt und noch später, wenn sogar ein Elfmeter die Entscheidung bringen muss. Viele Fußball-Fans sind dann

am nächsten Tag im Büro nicht so produktiv wie sonst. Auch die Zahl der Krankmeldungen steigt in diesem Zeitraum meist leicht.

Fußball & Essen

Hersteller von Chips und anderen Köstlichkeiten, die das Fußballthema aufgreifen, profitieren – wir füllen unsere Einkaufswagen mit Grilldelikatessen und WM-Snacks, um während des Spiels zu knabbern. Da steht es am Ende der Weltmeisterschaft schon mal 1:0 für die ungeliebte Waage.

Wie können wir die WM gesund erleben?

Vermeiden Sie Stress. Sie bekommen Herzklopfen wenn die deutsche Mannschaft vordrückt und ein Abseits entschieden wird, aber Sie wollen nichts verpassen? Dann drehen Sie den TV-Ton aus und gehen Sie eher

nicht zum Public Viewing, denn das kann die Stimmung noch mehr aufputschen und man reagiert viel emotionaler wenn viele andere genauso reagieren. Wenn Sie an einem Public Viewing teilnehmen, nehmen Sie Oropax mit. So schützen Sie Ihr Gehör und Ihre Gesundheit, denn Lärm kann den Körper zusätzlich stressen.

Hüten Sie sich vor Müdigkeit. Nehmen Sie am Morgen nach einem wichtigen Spiel Urlaub oder fragen Sie Ihren Chef, ob Sie etwas später anfangen und dafür länger arbeiten können.

Ändern Sie Ihre Snack-Taktik: Trinken Sie statt Bier eine Fruchtschorle und knabbern Sie besser an einem Stück Käse, Paprika, Gurke mit Quark-Dip oder anderen figurfreundlicheren Snacks (siehe auch Kasten).

Quelle: Dokteronline.com

Bunte Putenhackbällchen

ca. 200 g Paprikaschoten (bunt)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Stiele Petersilie
400 g Putenhackfleisch
2 TL Semmelbrösel
3 EL Magerquark
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1 EL Rapsöl



Paprikaschoten waschen und sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter mit einem großen Messer fein hacken. Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie mit Hackfleisch, Semmelbröseln und Quark in einer Schüssel gründlich mischen. Nach Geschmack würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse ca. 20 – 25 kleine Bällchen formen. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen rundum bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm oder kalt servieren. **Guten Appetit!**

WIR IN AKTION

Am 7. Juni 2018 feiern wir mit Ihnen den **Tag der Apotheke** und laden Sie dazu herzlich ein!

Ein besonderer Tag für die Gesundheit Tag der Apotheke in Einbeck

Seit 1998 steht der 7. Juni deutschlandweit ganz im Zeichen der Apotheken. Dabei stehen die Betreuung der Patienten durch das pharmazeutische Personal und das breite Leistungsspektrum der Apotheken im Fokus.

Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, kurz ABDA, hat vor 20 Jahren den Tag der Apotheke in Leben gerufen. An diesem Tag wird auf die wichtigen Aufgaben der Vor-Ort-Apotheken hingewiesen: Insgesamt einer halben Million Nacht- und Not-

dienste sowie mehr als sieben Millionen individuell angefertigten Rezepturen verdeutlichen, wie engagiert und verantwortungsbewusst der Berufsstand ist. Dazu stehen die Apotheken zu ihrem gesetzlichen Auftrag, die Arzneimittelversorgung der Bevölkerung jederzeit sicherzustellen. Auch wir von der Rats Apotheke setzen uns täglich mit Herz und Hand für Sie und Ihrer Gesundheit ein und haben uns für den Tag der Apotheke etwas besonders ausgedacht:



Ihre Gesundheit ist unser Ziel!

Die Rats Apotheke freut sich mit Ihnen auf den Einbecker Bierstadt-Lauf am 5. Mai 2018 und wünscht allen Teilnehmern eine schöne Veranstaltung und viel Erfolg.

Wir freuen uns, Sie in unserer Apotheke zu begrüßen!

Ihre Familie
Dr. Quick und
das gesamte Team
der Rats Apotheke

EIN BLICK IN DIE GESCHICHTE:

Ihre Rats Apotheke gehört zu den historischen Gebäuden Einbecks.

Melden Sie sich bis zum 7. Juni zu einer kleinen Apothekenführung an und werfen Sie ein Blick hinter die geschichtsträchtige Fassade.



Anmeldung unter:
05561/93 45-0

GRATIS-VERKOSTUNG IN DER RATS APOTHEKE:

Kommen Sie am 7. Juni zu uns in die Apotheke und probieren Sie verschiedene Multivitamin- und Magnesiumpräparate!

MALWETTBEWERB FÜR KINDER:

Unser „Ritter Einbeck“ möchte bunt ausgemalt werden. Holt Euch die Vorlage in unserer Apotheke ab und gebt das ausgemalte Bild bis zum 7. Juni wieder bei uns ab.

Die schönsten Eurer Kunstwerke werden in der Apotheke ausgestellt.



ANGEBOTE VOM 30. APRIL BIS 30. JUNI 2018

20%^{**} gespart

4,95€

statt 6,20€

BLÄHUNGEN

Lefax*

20 Kautabletten

Bei übermäßiger Gasbildung und Gasansammlung im Magen-Darm-Bereich oder bei Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Aufstoßen.



VERSTOPFUNG

Macrogol HEXAL plus Elektrolyte*

10 Beutel mit Pulver

Abführmittel zur Behandlung von Verstopfung (insbesondere bei länger anhaltender Verstopfung) bei Erwachsenen, Jugendlichen und älteren Patienten.



20%^{**} gespart

7,40€

statt 9,20€



20%^{**} gespart

6,75€

statt 8,40€

SCHMERZEN

Kytta Schmerzsalbe*

50 g

Kytta Schmerzsalbe hilft Ihnen bei Arthrose im Kniegelenk sowie bei Muskelschmerzen im Bereich des Rückens sowie bei Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen.

Alles Gute für Ihr Tier

Hund und Katze sind die beliebtesten Haustiere der Menschen. Treue Begleiter, Spielkameraden und Familienmitglieder. Jeder verantwortungsbewusste Haustierbesitzer wird deshalb alles für die Gesunderhaltung und Pflege seiner Vierbeiner tun.

Zecken – Nicht nur unangenehm, sondern auch gefährlich

Nicht nur für Menschen, sondern auch für Hunde und Katzen kann ein Zeckenbiss durch die Übertragung von Krankheitserregern gefährlich werden. Mit der Dauer des Saugaktes steigt das Risiko einer Infektion mit ernsthaften und unbehandelt teilweise tödlichen Erkrankungen.

Zecken gehören zu den „spinnenartigen“ Tieren. In Deutschland gehören der Holzbock, die Auwaldzecke, die braune Hundezecke und neuerdings auch die Buntzecke zu den bedeutsamsten Arten. Zecken treten verstärkt im Frühjahr und Herbst auf. Eingeschleppt aus dem Süden und an warme Temperaturen angepasst, ist die braune Hundezecke bei uns nur in Haus und Stallungen anzutreffen, dafür ganzjährig aktiv.

Zecken werden meist beim Spaziergang von niedrigen Sträuchern oder vom Gras abgestreift und bleiben im Fell hängen. Auf Ihrem Wirt angekommen, suchen sie wenig behaarte Körperregionen mit weicher Hautstruktur und bohren sich unter Abgabe ihres Speichels in die Haut. Hat die Zecke sich erst einmal festgebissen, sollte sie sachgerecht mit geeigneten Hilfsmitteln, z. B. einer Zeckenzange entfernt werden. Verbleibt ein Teil des Kopfes in der Stichstelle, führt dies häufig zu Entzündungsreaktionen.

Flöhe – kleine Blutsauger mit großen Folgen

Flöhe sind Künstler im Versteckspiel. Oft machen sie sich nur durch das Kratzen und durch Flohkot im Fell des Tieres bemerkbar, der aus verdautem Blut besteht. Wenn diese braun-schwarzen Krümel auf ein feuchtes, helles Tuch fallen, entstehen rote Flecken.



Bei Flohbissen können Bandwürmer übertragen werden. Flöhe, die oft Bandwurmanlagen in ihrer Leibeshöhle haben, werden vom Hund zerbissen und geschluckt. Die Bandwürmer siedeln sich im Darm des Hundes an. Durch unregelmäßiges Ausscheiden von Bandwurmgliedern, die Reiskörnern ähnlich sehen, macht sich der Befall beim Hund bemerkbar.

Eine häufige Reaktion der Haut bei Hunden und Katzen auf den Flohspeichel ist die Floh-Allergie-Dermatitis. Selbst ein nur geringer Befall kann großflächige, juckende und nässende Hautentzündungen mit Haarausfall hervorrufen und das Wohlbefinden Ihres Haustieres deutlich beeinträchtigen.

Gerne beraten wir Sie ausführlich zur richtigen Pflege Ihres Liebling bei Zecken- oder Flohbefall.

Quelle: fipralone.de



Wussten Sie schon ...?

Zecken riechen ganz ohne Nase: Menschen läuft bei Schokoladenduft das Wasser im Mund zusammen, das Pendant bei Zecken sind Ammoniak, Buttersäure und Kohlendioxid – hierbei hilft ihnen ihr Haller'sches Organ, das sie an den Vorderbeinen haben.

Zeckenweibchen sind verfressen: Nach der Paarung überkommt weibliche Zecken ein großer Heißhunger: Bei einer Blutmahlzeit nehmen sie das bis zu 200-Fache ihres Körpergewichts auf. Diese große Menge brauchen sie, um die Eizellen bilden zu können. Wohl bekomm's!

Zecken betäuben ihre Opfer: Dass man von einer Zecke gestochen wurde, bleibt meist unbemerkt, da sie beim Stechen mit ihrem Speichel Betäubungsmittel abgibt. Daher ist es wichtig, den Körper nach dem Aufenthalt in der Natur gründlich abzusuchen.

Zecken produzieren „Zement“: Zecken lassen sich nicht so leicht entfernen. Einerseits liegt es daran, dass Zecken kleine Widerhaken besitzen, andererseits arbeiten sie auch mit einem natürlichem Klebstoff, dem „Zeckenzement“. Wissenschaftler erforschen die Klebeeigenschaft, um sie medizinisch zu nutzen.

Zecken sind Weltenbummler: Trotz ihrer geringen Größe legen Zecken viele Kilometer zurück. Hierfür nutzen sie Vögel, Menschen und andere Tiere als Shuttleservice.

Winterzecken können Elche töten: Wenn bis zu 120.000 Parasiten einen Elch befallen, scheuert er sich sein dickes Winterfell an den Bäumen ab. Durch die Kälte, den Blutverlust und das anstrengende Scheuern verlieren die Elche viel Energie und können in einem kalten Winter sterben.

Quelle: zecken.de

NAGELPILZ

Ciclopoli gegen Nagelpilz*

3,3 ml

Starke Wirkung gegen Nagelpilz – einfach und bequem in der Anwendung, lästiges Feilen und Lösungsmittel sind überflüssig.



20%^{**} gespart

22,20€

statt 27,70€

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Für Druckfehler keine Haftung.

** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis.

19%^{**} gespart

6,20€

statt 7,70€



ALLERGIE

Lorano akut*

20 Tabletten

Stoppt den allergischen Schnupfen, lindert schnell den Juckreiz und wirkt langanhaltend abschwellend.

TIERGESUNDHEIT

Fipralone Katze*

4 Pipetten à 0,5 ml

Befreit Katzen sicher und schnell von Floh- und Zeckenbefall und bietet langanhaltenden Schutz. Wird leicht und anwenderfreundlich auf die Haut des Tieres aufgetropft. Sicherer und anhaltender Schutz gegen Parasiten.

20%^{**} gespart

18,20€

statt 22,70€



Raten und gewinnen ...

Auch passend zur anstehenden Fußball-WM in Russland haben wir wieder etwas zum Knobeln für Sie. Um teilzunehmen, füllen Sie einfach das Kreuzworträtsel aus und bringen Sie das Lösungswort bis zum 30. Juni 2018 in unserer Apotheke vorbei. Viel Glück!

ZU GEWINNEN:

- Preis ▶ 50 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 30 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 20 EUR-Einkaufsgutschein

Mesut, Fußballstar beim FC Arsenal	Abk. Europäische Weltraumorg.	Abk. für Zentner (50 kg)	Abk. für in Ordnung	Torlauf im alpinen Skisport	Jimmy, High-Heels-Designer	Regelwidrigkeiten im Sport	Abk. Technischer Assistent	ugs. für Influenza	Vorn. des ehem. Tennistars Lendl	Jogi, der Bundestrainer	franz. Wort für ja	Abk. Greenwich Time
				Kürzel für Company		franz. Schnellzug (Abk.)			Abk. für Logarithmus			
philosophische Lehre				Vorn. von Filmstar Baldwin		bunter Tropenpapagei			Jugendjargon für nicht modern			
			Jubelwelle im Fußballstadion				Abk. für Aktienkapital		sportl. Wettkämpfer, kräftiger Mann			Erhöhung der Körpertemperatur
Schantisch, Tresen	ugs. Bez. für im Rausch sein	Instrument zur Darmuntersuchung						Initialen Warhols			Kürzel für Corporate Identity	
				Vorn. des Schauspielers Krüger	rechtwinklige Kante	ugs., abwertend Dummkopf	Poker: Summe aller Einsätze			Microsoft Betriebssystem		
über 20 Grad warme Heilquelle		Bodenart, auch Ton genannt	Donau-Zufluss östl. von Linz	Naturwissenschaft, Schulfach					Abk. für Hauptversammlung			Heldengedichte
durchsichtiges Material				Kürzel für Sommer-Schlussverkauf		Kurort an der Lahn	verhartete, verweilte					
Symptom einer Stimmstörung								Laubbaum, Zitterpappel				
weihnachtl. Backgewürz	abstiegsgefährdeter Fußballverein			ugs. für Protestkundgebung				ans Wasser angepasster Marder				
			Abk. Motor Yacht		Vorn. des Komikers Laurel				Gegenteil von aus			

03 | 18

Bitte tragen Sie oben das Lösungswort ein, füllen das Adressfeld aus und werfen die Karte in die Losbox in unserer Apotheke.

WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN!

Name | Vorname

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefonnummer

Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der 30.06.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Minderjährige und Mitarbeiter der Rats Apotheke in Einbeck dürfen nicht teilnehmen. Kein Kaufzwang. Die Barabgabe der Gewinne ist nicht möglich. Die Gutscheine sind nicht übertragbar. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Pollenalarm!

Heuschnupfen ist kein Grund, in der Pollensaison auf Aktivitäten unter freiem Himmel zu verzichten. Doch sollten Heuschnupfen-Geplagte ein paar Ratschläge beherzigen!

Beim Sport:

- Das Outdoor-Training auf die pollenärmere Tageszeit verlegen. Pollenflug-Vorhersage für die Region beachten.
- An regnerischen Tagen oder kurz nach einem Schauer ist die Luft besonders pollenarm. Ein guter Zeitpunkt für den Waldlauf oder die Radtour.

Im Garten:

- Nur solche Sträucher, Kräuter & Co. in den heimischen Garten pflanzen, gegen deren Pollen keine Allergie besteht.
- Zahlreiche Pflanzen werden trotz Heuschnupfen meist gut „vertragen“, etwa Hortensien, Azaleen und Hibiskus.
- Gartenarbeit auf pollenärmere Tageszeiten legen und Rasenmähen nicht-allergischen Familienmitgliedern überlassen.

Im Urlaub:

- Wie wär's mit Ferien in den Bergen? Im Hochgebirge herrscht ein allergenarmes Klima, denn der verminderte Pflanzenwuchs führt zu einer geringeren Pollenbelastung.
- Ideal ist Urlaub an Nord- oder Ostsee: Die Seeluft ist allergenarm, meist angenehm kühl und erleichtert so das Durchatmen.
- Am besten dann in pollenarme Gefilde reisen, wenn die Pollenbelastung zu Hause besonders stark ist.

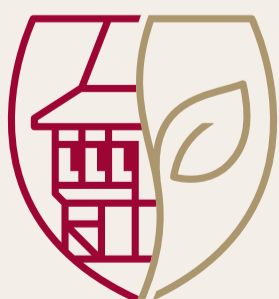
Um die typischen Beschwerden wie Fließschnupfen, verstopfte Nase, tränende Augen und Juckreiz zu lindern oder ganz zu vertreiben, kommen bei Heuschnupfen verschiedene Medikamente zum Einsatz. Die meisten sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Quelle: <https://allergie.hexal.de/>

IHR POLLENFLUG-KALENDER

ALLERGENE	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Hasel			stark	mäßig								
Erle		stark	mäßig									
Pappel			stark	mäßig								
Weide			stark	mäßig								
Esche			stark	mäßig								
Hainbuche			stark	mäßig								
Birke			stark	mäßig								
Ulme			stark	mäßig								
Buche			stark	mäßig								
Platane				stark	mäßig							
Linde				stark	mäßig							
Eiche			stark	mäßig								
Kiefer				stark	mäßig							
Gräser				stark	mäßig							
Spitzwegerich				stark	mäßig							
Roggen				stark	mäßig							
Brennnessel				stark	mäßig							
Gänsefuß				stark	mäßig							
Beifuß				stark	mäßig							

stark
 mäßig
 schwach



Rats Apotheke

Marktplatz 15
37574 Einbeck

Tel. 05561 / 93 45 - 0
info@ratsapotheke-einbeck.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 08.00 – 18.30 Uhr
Mi 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 08.00 – 13.00 Uhr