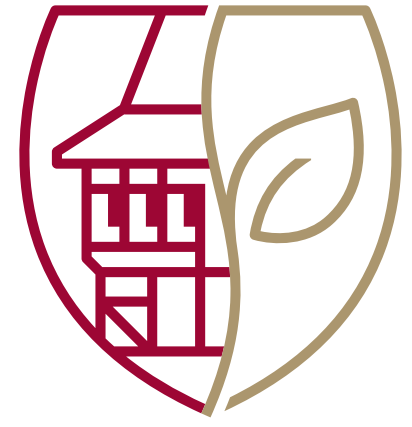


# Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 02 | 2019



**SOFORT  
SPAREN!**

Alle Rabattcoupons  
für Ihre Wunschartikel  
im Innenteil ▶

**-20%\***

## Mit frischer Energie in den Frühling

Die Natur erwacht endlich wieder! Krokusse sprießen, Birken ergrünen, Forsythien strahlen. Doch wir kommen einfach nicht in Gang, denn wieder einmal geht sie um – die große Frühjahrsmüdigkeit. Wir erklären Ihnen, was dahintersteckt und wie Sie jetzt in Schwung kommen: mit Bewegung, mit Sport und mit jeder Menge Lebensfreude!

### Frühjahrs­müdigkeit?

Das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit wird vor allem durch den Klimawechsel verursacht. Wenn die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen weicht, muss sich der Körper langsam daran gewöhnen. Der Organismus reagiert mit einer typischen Reaktion: Die Blutgefäße stellen sich weit, der Blutdruck sackt ab. Und das macht uns müde.

Die Frühjahrsmüdigkeit tritt meist ein, wenn es bereits ein paar Tage lang warm war. Wenn das Wetter verrückt spielt und es zu mehreren Warm-Kalt-Perioden kommt, dann kann sich auch die Müdigkeit mehrmals zeigen. Neben dem Blutdruck spielt auch der Melatoninspiegel eine Rolle. Nach den langen Wintermonaten ist die Konzentration des sogenannten Schlafhormons im Blut besonders hoch.

### Was kann man gegen die Schläfrigkeit tun?

Man sollte sich auf keinen Fall schonen. Stattdessen können drei Tricks helfen, schnell wieder munter zu werden:

- ▶ Gehen Sie raus und gewöhnen Sie sich an die steigenden Temperaturen.
- ▶ Bewegen Sie sich dabei.
- ▶ Tanken Sie Tageslicht, es fungiert als biologischer Wecker.

Unternehmen Sie einfach draußen im Freien Dinge, die Ihnen Spaß machen – sei es ein Spaziergang am Flussufer, Toben mit den Kindern und Enkeln, Spielen mit dem Hund, Fahrrad-Touren und so weiter.

### Kann man vorbeugen?

Am besten hilft Sport. Bewegung ist gut für den Blutdruck und macht insgesamt fit. Neueinsteiger ab 35 Jahre und chronisch Kranke lassen sich vor dem Start am besten grünes Licht vom Arzt geben. Auch leichte Bewegung wie ein Spaziergang lohnt sich schon.

### Trifft die Frühjahrsmüdigkeit alle Menschen gleich stark?

Nein, wetterfühlige Menschen sind insgesamt viel öfter betroffen. Außerdem spüren das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit vor allem Menschen, die sowieso schon einen niedri-

Die Tage werden jetzt wieder länger, die ersten Blumen haben sich schon herausgetraut und auch das Osterfest steht vor der Tür. Wenn Sie noch die Frühjahrsmüdigkeit plagt, sind wir gerne mit Rat und Tat für Sie da.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Frühling und schöne Ostertage!



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

gen Blutdruck haben. Das sind in der Regel häufiger Frauen als Männer. Auch ältere Menschen klagen öfter über Frühjahrsmüdigkeit. Je fitter man ist, desto besser kommt man meistens mit dem Wetterwechsel klar.

**Wichtig:** Wer sich über längere Zeit oder ungewöhnlich stark erschöpft fühlt, sollte auf jeden Fall seinen Arzt um Rat fragen. Denn es kommen auch viele andere Ursachen für dauerhafte Erschöpfung und Schläfrigkeit infrage.





# AKTION

## INFO-ABEND: ERSTE HILFE AM HUND

in Ihrer Rats Apotheke

am 20. März 2019 um 18:30 Uhr

Anmeldung: 05561 / 93 45 - 0



## Erste Hilfe für den Vierbeiner

Kleinere Verletzungen an den Pfoten, aber auch größere Wunden, Vergiftungen oder ein Hitzschlag sind Notfallsituationen, die theoretisch jeden Hund einmal treffen können. Für Hundebesitzer ist es dann gut zu wissen, wie man am besten handelt. Wir geben Ihnen Tipps für die Erste Hilfe am Hund. Sie möchten alles ganz genau wissen? Kommen Sie zu unserem Info-Abend.

Wenn Ihr geliebter vierbeiniger Gefährte in eine Notfallsituation gerät, gilt immer: Erst einmal Ruhe bewahren. Nur so können Sie richtig entscheiden und handeln. Ihre Ruhe überträgt sich auch auf den Hund.

### Schützen Sie sich selbst

Denken Sie an Ihren eigenen Schutz, bevor Sie sich Ihrem verletzten oder erkrankten Hund nähern. Ein verletzter Hund kann bei Angst und Schmerzen versuchen, sich zu wehren, und anders reagieren, als Sie es von ihm kennen. Um ein unkontrolliertes Zubeißen Ihres Hundes zu verhindern, sollten Sie Ihrem Hund am besten ein Maulband oder – falls vorhanden – einen Maulkorb anlegen.

### Die Nummer vom Tierarzt

Die Telefonnummer Ihrer Tierarztpraxis sollten Sie immer schnell griffbereit haben. Auch

die Nummer einer tierärztlichen Notfallpraxis parat zu haben ist empfehlenswert. Ist ein Notfall eingetreten, bei dem Sie tierärztliche Hilfe brauchen, dann verständigen Sie am besten direkt den Tierarzt und geben Sie möglichst konkret an, was passiert ist. So kann die Tierarztpraxis sich schon auf den eintreffenden Patienten vorbereiten.

### Erste Hilfe bei...

#### ... Wunden und Blutungen

Schnell verletzt sich ein Hund beim Toben und Springen, wenn er zum Beispiel an Sträuchern oder anderen Hindernissen mit einer Pfote hängenbleibt. Hat sich Ihr Hund eine blutende Wunde zugezogen, dann bringen Sie ihn in eine ruhige Position und untersuchen Sie, wo Ihr Hund blutet. Decken Sie jede Wunde mit einem sterilen Wundverband ab und fixieren Sie diesen leicht.

Für Wundverbände eignen sich zum Beispiel Tierpflasterbandagen ohne Klebstoff besonders gut. Die selbsthaftenden Pflasterbandagen für Tier und Mensch eignen sich sowohl für die Erstversorgung kleiner und großer Verletzungen als auch zur Nachversorgung und zum Schutz. Diese Tierpflaster erhalten Sie natürlich in Ihrer Rats Apotheke.

#### ... stärkeren Verletzungen

Vermuten Sie eine stärkere Verletzung (dazu zählen auch Knochenbrüche), dann gehen Sie zuerst vor wie oben beschrieben. Informieren Sie Ihren Tierarzt und bereiten Sie Ihren Hund für den Transport vor. Verletzte Gliedmaßen sind weich und stabil zu lagern. Nachdem Sie Wunden steril abgedeckt haben, polstern Sie die betroffene Gliedmaße vorsichtig dick mit Watte ab und umwickeln sie sie locker mit einer Mullbinde. Sorgen Sie für eine sichere und bequeme Lagerung.

#### ... Vergiftung

Haben Sie den Hund beim Fressen einer giftigen Substanz erwischt, sollten

Sie folgende Informationen erfassen:

1. Was wurde gefressen?
2. Wie viel wurde gefressen?
3. Wann wurde die Substanz gefressen?

Nehmen Sie vorhandene Reste zum Tierarzt mit. Dies gilt auch dann, wenn der Hund nur mit der Haut oder über die Atemwege Giftkontakt hatte. Bei Augenreizungen und Hautverätzungen sollten Sie die betroffenen Areale nur mit Wasser spülen und dann abdecken bis zur Versorgung durch den Tierarzt.

Hat der Hund ohne Ihr Wissen Gift aufgenommen, können Sie nur durch sein verändertes Verhalten aufmerksam werden: starkes Speicheln, Erbrechen, schwankender Gang, Durchfall, Kreislaufversagen und Zusammenbruch.

#### ... schwerwiegenden Verletzungen oder Krankheitszuständen

Wenden Sie sich immer mit Ihrem Hund an einen Tierarzt, wenn infolge von Überhitzung der Kreislauf Ihres Hundes versagt, Sie eine innere Verletzung vermuten, Ihr Hund ununterbrochen hechelt, jault, plötzlich aggressiv reagiert oder auf eine andere Art verändert wirkt. Je schneller Ihrem Hund geholfen wird, desto besser sind die Chancen, dass sich das Tier wieder erholt.

### INFOABEND MIT TIPPS VOM PROFI

Am 20.03.2019 um 18:30 Uhr ist der Einbecker Tierarzt Dr. med. vet. Peter Kellner bei uns zu Gast. Er erklärt in seinem Vortrag zur Ersten Hilfe am Hund, worauf es im Notfall ankommt. Er gibt Ihnen praktische Tipps zum Verarzten des Tieres und bietet Ihnen Gelegenheit zum Ausprobieren!

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bitte vorab an – einfach per Telefon unter 05561 / 93 45 - 0.



<sup>1</sup> Kleiner Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr Tier nicht mit zum Vortrag.

## ANGEBOTE VOM 1. MÄRZ BIS 30. APRIL 2019

20%<sup>\*\*</sup> gespart

**20,30€** statt 25,40€

### TIERGESUNDHEIT

#### Fipralone 67 mg\*

für kleine Hunde von 2 – 10 kg · 4 Pipetten

Fipralone befreit Hunde sicher und schnell von Floh- und Zeckenbefall und bietet langanhaltenden Schutz (4 bis 8 Wochen). Einfach in der Anwendung, zuverlässig in der Wirkung.

### TIERGESUNDHEIT

#### Tierpflasterbandagen\*

Wasserfester, selbsthaftender Schnellverband, verklebt nicht mit dem Fell und ist ohne Rückstände und ohne Schmerzen wieder ablösbar. Die Gelenke bleiben beweglich und der Verband hält auch unter widrigen Bedingungen (Regen, Schnee usw.).



schon ab

**3,45€**

20%<sup>\*\*</sup> gespart

**7,95€**

statt 9,97€



### REIZHUSTEN

#### Mucodual 2in1\*

100 ml Sirup

Der wohltuende Balsam mit dem effektiven Wirk-Duo aus Eibisch-Wurzel und Honig wirkt sowohl auf den Reizhusten als auch im gereizten Hals lindernd, indem er die Schleimhaut beruhigt und befeuchtet.



# Wenn die Blase schwächelt: Stark im Leben trotz Inkontinenz



Wer unter Blasenschwäche (Inkontinenz) leidet, spricht meist nicht gerne darüber. Doch viele Menschen kennen die Symptome von Inkontinenz aus dem eigenen Alltag – als Betroffene oder als Angehörige, die inkontinente Patienten pflegen. Lassen Sie uns also darüber reden.

## Weiter verbreitet, als man denkt

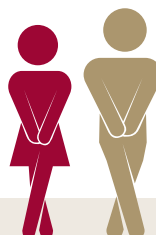
Nicht nur ältere und pflegebedürftige Menschen zählen zu den Betroffenen, sondern auch jüngere Personen. Gerade Frauen kurz nach der Geburt eines Kindes erleben es häufiger, dass beim Husten oder Niesen plötzlich etwas Urin austritt – Grund ist die geschwächte Beckenbodenmuskulatur, die während Schwangerschaft und Entbindung stark strapaziert wird. Inkontinenz kann als Folge einer Muskelschwäche, aber auch bedingt durch hormonelle Fehlfunktionen (vor allem im Kindesalter), neurologische Erkrankungen (z. B. Querschnittslähmungen), nach Operationen und Unfällen oder auch im Zusammenhang mit psychischen Störungen auftreten.

## Was genau ist Inkontinenz?

Im Lateinischen bedeutet „Incontinentia“ das Unvermögen, etwas zurückzuhalten oder zu unterdrücken. Inkontinenz bezeichnet zum einen das Unvermögen, den Urin zu halten – dies ist die weitaus häufigste Form der Inkontinenz. Zum anderen meint der Begriff auch die seltener auftretende Stuhlinkontinenz. Das Bettnässen zählt auch zur Harninkontinenz, muss aber getrennt betrachtet werden, da sich hier die Inkontinenz auf die Nachtruhe beschränkt.

Um Harninkontinenz zu verstehen, hilft ein kleiner Exkurs in die Anatomie: Aufgabe der Blase ist es, den von den Nieren produzierten Urin zu sammeln und über

längere Zeit zu speichern. In dieser Phase ist der Blasenmuskel, der gemeinsam mit Bindegewebe die Blasenwand bildet, entspannt. Die Blase kann sich also ungehindert ausdehnen und füllen. Damit der Urin nicht gleich wieder über die Harnröhre abfließt, ist der Schließmuskel angespannt. Er dichtet die Harnblase ab. Zweitens muss die Blase ihren Inhalt zum gewünschten Zeitpunkt entleeren. Dafür zieht sich der Blasenmuskel zusammen, während der Schließmuskel mit der Beckenbodenmuskulatur erschlafft. Der Urin kann nun abfließen. Die Beckenbodenmuskulatur lässt sich bewusst kontrollieren und auch trainieren. Ein starker Beckenboden kann also für eine bessere Harnkontrolle sorgen.



## Gut zu wissen!



### IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!

Wenn Sie an Inkontinenz leiden, sollten Sie sich Ihrem Arzt anvertrauen und der Ursache Ihres Leidens auf den Grund gehen. Oft ist es möglich, eine Inkontinenz medizinisch zu behandeln. Und: Mit gezieltem Training lässt sich die Beckenbodenmuskulatur kräftigen und die Harnkontrolle verbessern.

#### Wenden Sie sich an Ihren Arzt ...

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Hausarzt und lassen Sie die Ursachen einer Inkontinenz abklären. Dazu gibt es verschiedene diagnostische Möglichkeiten und in der Folge unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten.

Ihnen ein umfangreiches Sortiment. Zur Linderung leichter Beschwerden empfehlen wir pflanzliche Arzneimittel mit Kürbissamen oder Golddrute. Sprechen Sie uns gerne an, wir beraten Sie diskret.

#### Erlernen Sie gezielte Beckenbodenübungen

Zudem gibt es auch Übungen, mit denen Sie einer muskelbedingten Inkontinenz vorbeugen oder eine leichtere Form der Blasenschwäche wieder loswerden

können. Gezieltes Beckenbodentraining ist hier das 'Zauberwort'. Dieses sollte am besten unter fachkundiger Anleitung erlernt werden, damit es richtig ausgeführt wird und wirklich effektiv ist. Geeignete Ansprechpartner sind Physiotherapeuten (idealerweise mit entsprechender Spezialisierung) und Hebammen. Aber auch Fitnessstudios, Sportvereine und Volkshochschulen bieten passende Kurse an.



#### ... und an Ihre Rats Apotheke.

Ergänzend erhalten Sie bei uns eine große Palette von Hilfsmitteln wie Einlagen, Bettschuttmatten, Hautpflegeprodukte usw. In der Rats Apotheke bieten wir



## AKUTE SCHMERZEN

### Thomapyrin Tension Duo 400\*

12 Filmtabletten

Thomapyrin Tension Duo eignet sich aufgrund seiner starken und schnellen Wirkung besonders gut für stärkere Schmerzen wie zum Beispiel Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen.

Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben!



19%<sup>\*\*</sup> gespart

JETZT NEU!

6,00€

statt 7,40€



20%<sup>\*\*</sup> gespart

10,70€

statt 13,40€

## ERKÄLTUNG/GRIPPALER INFEKT

### Wick DayMed Kombi

10 Beutel Erkältungsgetränk

WICK DayMed Kombi lindert wirksam Ihre Erkältungsbeschwerden (wie Gliederschmerzen, leichtes Fieber, Halsschmerzen, Schnupfen und verstopfte Nase, produktiven Husten und Kopfschmerzen), ohne müde zu machen.

## SCHNUPFEN

### Nasivin Nasenspray\*

ohne Konservierungsstoffe für Erwachsene und Schulkinder · 10 ml Spray

Wenn Sie Linderung bei verstopfter Nase brauchen – und zwar schnell – vertrauen Sie auf Nasivin. Es befreit Ihre Nase in nur 25 Sekunden und kann die Schnupfendauer um 2 Tage verkürzen.



20%<sup>\*\*</sup> gespart

5,90€

statt 7,40€

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

\*\* Ersparnis gegenüber bisherigem Preis

# Raten und gewinnen ...

Jetzt beginnt der sonnige Teil des Jahres! Wir haben einige Tipps für Sie, wie Sie locker-leicht durchstarten. Und unser neues Rätsel bringt den Geist in Schwung. Um teilzunehmen, füllen Sie einfach das Kreuzworträtsel aus und bringen Sie das Lösungswort bis zum 30. April 2019 in unserer Apotheke vorbei. Viel Glück!

jap. Ha-fenst., 1945 Abwurf d. 2. A-Bombe	Fluss durch Bern	schlechte Gewohnheit, Unsitte		Hit-Titel von DJ Alle Farben	Computermonitor, Bildschirm	Jazz-/Pop-sängerin der 80er	Carlos, Al-trocker ('Supernatural')	Greif-werkzeug	Stockwerk, Ober-geschoss	Lockmittel	als Ratten-gift bekann-tes Element
						engl. Wort für Tee				Abk. Oberarzt	
				Fernando, F1-Pilot für Ferrari	Vorn. des Komikers Laurel			Kohleab-fallpro-duk, Stra-ßenbelag			
Kurzbez. der Welt am Sonntag		chin. Schat-tenboxen: ...-Chi			lautmalen-des Wort für Knall			ugs. für das Virus HIV			
					engl. Wort für spät			Figur beim Eis-kunstlauf		Top-Level-Domain Estland	
Wasser-sportart, braucht Wind	Didier, ivori-scher Star-Stürmer					engl. Schreibw. für Ozean	norddt. für Mädchen				
		Vorn. des Bodybui-lders Möller	Abk. Freihand-elszone		Wurstsorte, Aufschnitt			Kürzel für Lang-spielplatte	Gehilfin auf dem Bauernhof	Bez. für Sport-größen	Abk. Re-gierung
ugs. für zeitgemäß	Abk. für respektive				Land mit der Haupt-stadt Lima	Abk. für circa, ungefähr		Vorn. des Schauspie-lers Wepper			
staatl. Fi-nanzie-rung für Studenten							fettspalten-des Enzym				
				das Macht-organ der Ukrainer			Initialen des Mimen Eastwood		Abk. für Grenz-schutz-gruppe		
mobile Unterkunft aus Stoff	Lügner, Schwätzer						längerer Vortrag, Ansprache				

## ZU GEWINNEN:

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

02 | 19

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 30.04.2019. 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 Barablässe der Gewinne ist nicht möglich. Die Gutscheine sind nicht übertragbar. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

## Mit Leichtigkeit in den Frühling

Jetzt ist nicht nur Zeit für den Frühjahrsputz im Haus. Auch unser Körper freut sich über etwas Aufmerksamkeit. Wenn Sie körperlich Ballast loswerden wollen, dann starten Sie jetzt: Gehen Sie ran an den Winterspeck, reinigen Sie Körper, Geist und Seele.

### Ran an den Speck

Nach den kalten Wintermonaten, in denen wir uns meist weniger draußen bewegen, gibt es vielleicht an Hüfte und Bauch einige Röllchen mehr. Wer sie wieder loswerden möchte, ist mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßigem Sport auf dem richtigen Weg. Ergänzend können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel – sogenannte diätetische Lebensmittel – das Abnehmen und

die Gewichtskontrolle erleichtern. Dabei gibt es verschiedene Präparate mit unterschiedlichen Wirkmechanismen. Die Produkte enthalten meist eine Kombination aus Ballaststoffen und hochwertigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien. Sie können 1 bis 2 Mahlzeiten am Tag ersetzen, aufgenommene Nahrungsfette im Magen-Darm-Trakt binden oder Hauptenergieträger wie Fette, Zucker und Kohlenhydrate in der Nahrung reduzieren. Gerne finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, welches Produkt am besten für Sie geeignet ist.

### Wohltuend entgiften mit Schüsslersalzen

Der Frühling ist wie geschaffen für eine Kur. Nach dem dunklen, kalten Winter sehnt sich der Körper nach neuer Vitalität und frischer

Kraft. Eine Schüssler-Kur ist gut geeignet, um den Frühling zu begrüßen. Eine Kombination aus drei Schüsslersalzen hilft beim Entgiften und machtmunter und leistungsfähig. Als Ergänzung isst man viel frische Kräuter und Wildsalate und vitaminreiches Obst. Zusammen mit regelmäßigen Spaziergängen in der frischen Luft wird man im Laufe der Frühjahrskur mit Schüsslersalzen fit für den Sommer.

### Leichtigkeit im Kopf

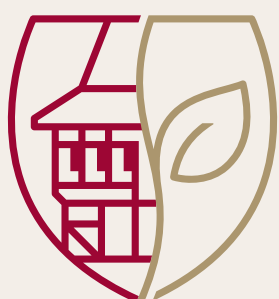
Locker und leicht durchs Leben gehen gelingt auch dann, wenn man den Kopf frei hat und Körper und Seele ins Gleichgewicht bringt. Denn Stress macht uns schwer – er kann Bluthochdruck begünstigen, führt zu Blockaden im Körper und häufig auch zu Übergewicht. Wer Stress hat, isst meist zu



Sie möchten abnehmen und Ihr Wunschgewicht halten? Wir beraten Sie gerne in Ihrer Rats Apotheke.

viel und zu ungesund. Eine regelmäßige Auszeit, auch eine kurze, kann schon helfen, Stress zu reduzieren.

Viele Wege können zu mehr Ausgeglichenheit führen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen liegt: Yoga oder progressive Muskelentspannung, Massage und Körperwohltaten wie Sauna, Wellnessprogramme und vieles mehr. Und natürlich macht auch Sport den Kopf frei – eine lockere Jogging-Einheit nach einem anstrengenden Arbeitstag kann wahre Wunder wirken. Bestimmte Kurse für Entspannungstechniken werden sogar als Präventionsleistung von den Krankenkassen bezuschusst. Nachfragen lohnt sich!



**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