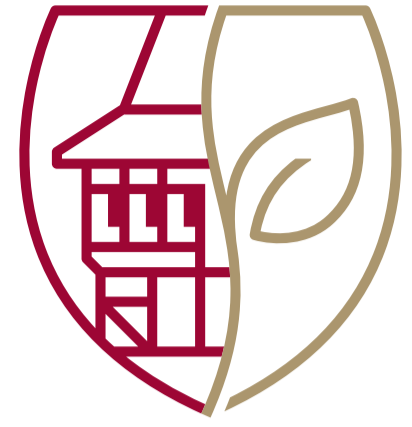


Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 02 | 2020



**SOFORT
SPAREN!**

Alle Rabattcoupons
für Ihre Wunschartikel
im Innenteil ▶

-20%*

Frühlingserwachen! Wecken Sie jetzt neue Lebensgeister

So langsam erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf, und auch wir spüren neue Energie. Die längere Sonnenscheindauer, höhere Temperaturen und das bevorstehende Osterfest bieten einfach Grund zum Freuen. Doch die Jahreszeit hält für manche Menschen auch kleine Tücken bereit.

Das Leben blüht wieder auf

Die ersten Frühlingsblumen zaubern ein Lächeln auf Ihr Gesicht, das Aufstehen fällt morgens wieder leichter, weil die Sonne eher aufgeht. Die Natur lockt uns förmlich, auch selbst wieder aktiver zu werden. Durch die stärkere Lichteinwirkung werden körpereigene Botenstoffe wie das Serotonin wieder stärker produziert. Dieses „Glückshormon“ sorgt für eine ausgeglichene Gemütslage und gibt uns Antrieb. Allerdings muss der Organismus sich erst umstellen. Manche Menschen fühlen sich dann besonders müde und schlapp, die berühmte „Frühjahrsmüdigkeit“ tritt ein, doch diese hält meist nur einige Tage an. Betroffene sollten sich jetzt besonders oft an der frischen Luft aufhalten, den Körper mit moderatem Sport in Gang bringen und auch einfach mal entspannt Sonne tanken. Das kurbelt gleich noch die Vitamin-D-Produktion an.



Hatschi! Erkältung oder Allergie?

Die Übergangszeit geht zuweilen auch mit einem verstärkten Auftreten von grippalen Infekten einher. Doch wer niest und ein starkes Halskratzen spürt, muss nicht zwangsläufig erkältet sein, auch eine Allergie kann die Symptome auslösen. Bei uns sind die Pollen von Haselnuss und Erle teils schon ab Februar aktiv, im März füllt sich die Luft verstärkt mit Pappel-, Weiden- und Eschen-Pollen – für Heuschnupfen-Patienten beginnt jetzt eine anstrengende Zeit. Wenn bei Ihnen bisher kein Heuschnupfen-Leiden bekannt war, Ihre Symptome aber ungewöhnlich lange anhalten und Sie unsicher sind, ob Sie von einer Erkältung oder einer Allergie betroffen sind, lassen Sie sich möglichst bald von Ihrem Hausarzt beraten. Bei nachgewiesenen Pollen-Allergien halten wir ein umfangreiches Sortiment an antiallergischen Nasensprays und Tabletten bereit und beraten Sie gerne ausführlich.

Alles schön in Ordnung

Wer im Frühling voller Tatendrang steckt, möchte meist auch Haus und Garten auf Vordermann bringen. Da wollen die Fenster geputzt werden, die Wohnung muss aufgeräumt werden, Überflüssiges wird ausgemistet oder eingemottet, Oberflächen werden entstaubt. Beim Staubwischen empfiehlt sich, von oben nach unten zu arbeiten und feucht zu wischen, so bleibt der Staub im Tuch und verteilt sich

nicht in der Luft – gerade für Allergiegeplagte ein hilfreicher Tipp. Wenn Sie beim Frühjahrsputz auch Ihren Medizinschrank unter die Lupe nehmen wollen, dann achten Sie bitte auf die richtige Entsorgung von Medikamenten, wir beraten Sie dazu gern. Setzen Sie sich beim „Groß-Reinemachen“ nicht zu sehr unter Druck und gönnen Sie sich auch kleine Pausen, zum Beispiel bei einer guten Tasse Tee im Garten.



Der Frühling ist da – für mich jedes Jahr wieder eine wunderbare Zeit. Auch die Vorbereitung aufs Osterfest macht gute Laune. Planen Sie doch schon mal, mit welchen Menschen Sie die Tage verbringen wollen, welches Essen es geben soll und für wen Sie kleine Osterpräsente vorbereiten möchten.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit, genießen Sie den Frühling!
Ihre Familie Dr. Quick
und das gesamte Team
der Rats Apotheke



AKTION

Hautpflegeweche
in Ihrer Rats Apotheke
vom 20. bis zum
25. April 2020



Raus aus dem Winterschlaf – Frühlingsfrische für gereizte Haut

Im Winter wurde unsere Haut durch wechselnde Witterungsverhältnisse draußen und trockene Heizungsluft drinnen besonders strapaziert. Gut abgestimmte Pflege bessert jetzt die Haut-Stimmung, empfindliche Haut sollte eine Extra-Portion Zuwendung bekommen.

Langsame Umstellung

Nachdem die Haut im Winter vermehrt Feuchtigkeit abgegeben hat, kann sie jetzt im Frühling vor allem im Gesicht sowie an Händen und Beinen noch sehr trocken sein. Menschen mit empfindlicher Haut sind davon besonders betroffen. Bei ihnen ist die Hautschutzbarriere ohnehin meist etwas geschwächt. Mit ansteigenden Außentemperaturen verstärken die Talgdrüsen der Haut ihre Produktion langsam, doch es kann noch eine Weile dauern, bis wieder eine ausreichende Menge an schützenden Hautlipiden ‚hergestellt‘ wird. Wer von Allergien, insbeson-

dere Heuschnupfen, geplagt wird, spürt jetzt im März vielleicht wiederum eine besondere Reizbarkeit bestimmter Hautpartien.

Die Haut weniger reizen

Um die gestresste Haut etwas zu entspannen, sollte man einige Dinge beachten. Generell gilt während der kalten Jahreszeit, aber auch jetzt im Frühling, dass allzu ausdauerndes Duschen oder Baden, hohe Wassertemperaturen sowie aggressive Reinigungsprodukte unbedingt vermieden werden sollten. Hierdurch wird die Haut sonst unnötig ausgetrocknet und irritiert.

Wohltuende Pflege von außen

Zunächst muss die Haut von außen intensiv mit Feuchtigkeit versorgt werden. Beim Baden



oder Duschen kann ein Duschöl verwendet werden, das die Haut vor Austrocknung schützt. Danach ist Eincremen essenziell,

um die Barrierefunktion der Haut zu unterstützen und trockene Hautstellen wieder weich zu pflegen. Bei extrem trockener Haut, die zu Juckreiz neigt, sind Lotionen mit Dexpanthenol oder Urea ideal geeignet. Für allergiegestresste Haut empfehlen sich sanfte Pflegeprodukte, die parfümfrei und extra auf den PH-Wert der Haut abgestimmt sind. Sie stärken die haut-eigene Schutzbarriere. Da nun im Frühling nun die Sonnenscheindauer und die Intensität der UV-Strahlung zunehmen, sollten Sie auch jetzt schon an einen ausreichenden



Sonnenschutz (ggf. abgestimmt auch spezielle Hauterkrankungen) denken, wenn Sie sich länger im Freien aufhalten.

Gesunde Nahrung für ein strahlendes Aussehen

Auch von innen her können Sie Ihre Haut gut versorgen. Achten Sie auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Obst und Gemüse enthalten reichlich Vitamine, die den Regenerationsprozess der Haut unterstützen. Außerdem sollten Sie ausreichend trinken, denn ein ausgeglichener Wasserhaushalt sorgt für eine frische Haut. Mindestens 2 Liter Wasser pro Tag werden empfohlen.



Quellen: nivea.de/eucerin.de

IHRE PERSÖNLICHE HAUTBERATUNG!

Welche Pflegeprodukte sind für meine Haut geeignet? Was sollte ich jetzt im Frühling beachten? Auf diese Fragen haben wir die passenden Antworten. Wir beraten Sie in unserer Aktionswoche ausführlich und nehmen uns Zeit für die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut. Testen Sie hochwertige Pflegeprodukte und freuen Sie sich auf **20% Rabatt** bei allen Artikeln aus unserem Eucerin-Sortiment.

**** Vom 20. bis 25. April 2020 in Ihrer Rats Apotheke.

20%
Rabatt

Eucerin



ANGEBOTE VOM 2. MÄRZ BIS 30. APRIL 2020

20%
gespart

9,15€ statt 11,40€

ALLERGIE

Vividrin Azelastin 0,5mg/ml*

6 ml Augentropfen

Vividrin Azelastin hilft bereits nach 5-10 Minuten bei starken und akuten allergischen Heuschnupfenbeschwerden. Durch die lang anhaltende Wirkung braucht es nur 1- bis 2-mal täglich angewendet werden.



WUNDHEILUNG

Tyrosur Wundheilgel*

5 g Gel

Tyrosur Gel wird bei entzündeten Hautverletzungen wie Kratz-, Schürf- oder Bisswunden eingesetzt. Es wirkt auch bei Ekzemen oder Entzündungen an Ohrlöchern oder Piercings.



20%
gespart

7,20€ statt 8,90€

20%
gespart

6,70€ statt 8,40€

SCHMERZEN

Nurofen 24-Stunden Schmerzpflaster*

2 wirkstoffhaltige Pflaster

Kurze und schnelle Behandlung von stumpfen Verletzungen wie Zerrungen oder Verstauchungen. Effektive Schmerzlinderung bis zu 24 Stunden. Wirkt gezielt an der schmerzenden Stelle.



Wenn das Risiko mitfährt: Arzneimittel im Straßenverkehr

Wann haben Sie das letzte Mal ein Schmerz- oder Allergiemittel eingenommen? Und wussten Sie ganz sicher, ob Sie nach der Einnahme noch ganz normal am Straßenverkehr teilnehmen können? Bestimmte Medikamente können unser Reaktionsvermögen stark herabsetzen.

Im Jahr 2018 gab es in Deutschland weit über 2000 Verkehrsunfälle mit Personenschaden, bei denen der Einfluss „berauschender Mittel“ eine Rolle spielte. Dazu zählen neben Drogen und Alkohol auch gängige freiverkäufliche und rezeptpflichtige Arzneimittel.

Müder und getrübler Blick

Besonders stark beeinflussen uns Schlaf- oder Beruhigungsmittel oder zentralwirksame Schmerzmittel – diese können sehr müde machen und sogar das Sehvermögen herabsetzen. Dies gilt ebenso für Medikamente gegen Bluthochdruck, Allergien und Reise-

krankheit (z. B. Vomacur). Bei Augentropfen oder -salben sollte man beachten, dass eine lokale Reizung oder starker Tränenfluss zu Sehstörungen führen kann. Schmerzmittel aus der Klasse der „Anti-Rheumatika“ (z. B. Ibuprofen, Diclofenac) können Übelkeit verursachen. Und auch Buscopan plus gegen krampfartige Schmerzen kann zu Sehstörungen führen.

Alkoholisiert und schwindelig

Jeder weiß, dass Alkohol am Steuer nichts zu suchen hat. Doch auch viele Medikamente, z. B. Hustensäfte, enthalten Alkohol. Arzneimittel mit besonders hohem Alkoholgehalt wie Wick medinaid oder Klosterfrau Melisengeist können zu starkem Konzentrationsmangel führen und die Wirkung anderer, psychoaktiver Arzneimittel verstärken. Häufig verschriebene freiverkäufliche Magentherapeutika wie Omeprazol oder Gaviscon kön-



nen Schwindel hervorrufen, besonders am ersten Einnahme-Tag. Für Migränemittel mit sogenannten Triptanen gilt sogar ein Fahrverbot nach der Erstanwendung.

Vermeintlich harmlos

Vor allem Schmerz- und Erkältungsmittel, die man – ohne Arztbesuch – zur Selbstmedikation einnimmt, können in ihrer Auswirkung tückisch sein. Präparate mit stimulierenden Substanzen (z. B. Koffein) verbessern kurzfristig (gefühlte) die Symptome, man fühlt sich fahrtüchtig. Allerdings kann dies auch bewirken, dass man euphorisiert Gefahren im Straßenverkehr unterschätzt. Lässt die Wirkung des Medikamentes nach, kommt es häufig zu einer Ermüdung mit verlangsamter Reaktionsfähigkeit. Möchten Sie wissen, welche Medikamente „straßentauglich“ sind?

Fragen Sie uns!



Gut zu wissen!

Die Verantwortung trägt jeder selbst

In Deutschland gilt laut Rechtslage, dass jeder, der im Besitz eines Führerscheins ist und ein Fahrzeug führen möchte, selbst in der Verantwortung steht, seine Fahrtauglichkeit jederzeit sicherzustellen. Auch wer nur als Fußgänger im Straßenverkehr unterwegs ist oder aber im Beruf schwere Maschinen führt oder z. B. in einer pflegenden Tätigkeit Verantwortung für andere Menschen trägt, muss selbst entscheiden, ob er zu gegebener Zeit über die notwendige Reaktionsfähigkeit verfügt.

Wenn ein Medikament nötig ist...

...dann sollten Sie sich am besten schon vorab darüber informieren, welche Nebenwirkungen möglich sind, welche Ein-



IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!

Vorsicht am Steuer nach der Einnahme von Medikamenten!



nahmeregeln es zu beachten gilt und ob Sie während der Einnahmezeit fahrtauglich sind. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die Ihre Wahrnehmung und geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen können, sind hier zu bedenken. Zu all diesen Aspekten können Ihr Arzt und Ihr Apotheker Sie umfassend beraten. Nehmen Sie sich die Zeit dazu und stellen Sie Ihre Fragen.

Erhöhte Sicherheitsstufe am Anfang

Besondere Vorsicht ist immer geboten, wenn Sie die Behandlung mit einem Medikament beginnen, oder wenn die Dosis eines bestehenden Medikamentes verändert wird. Patienten mit einer chronischen Erkrankung können hiervon durchaus öfter betroffen sein. Arzneimittel, die die Fahrtauglichkeit herabsetzen (z. B. Schmerz- oder Beruhigungsmittel), wie auch Medikamente, die die Fahrtauglichkeit überhaupt erst ermöglichen (z. B. bestimmte Psychopharmaka oder Arzneimittel bei Diabetes oder Bluthochdruck), müssen nach einer Dosisumstellung besonders umsichtig beurteilt werden. Achten Sie unbedingt auf die Hinweise von Arzt und Apotheker. Und hören Sie gut auf die Signale Ihres Körpers.

ALLERGIE

Soventol Hydrocort 0,5 %*

30 ml Spray

Zur Linderung von nicht infizierten, leichten entzündlichen, allergischen oder juckenden Hauterkrankungen.

20%^{**} gespart

9,15€

statt 11,40€



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

** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis



20%^{**} gespart

19,80€

statt 24,70€

NAGELPILZ

Amorocutan 50mg/ml*

3 ml Nagellack

Amorocutan Nagellack ist ein Arzneimittel (Breitspektrum-Antimykotikum) zur Behandlung von Pilzerkrankungen (Mykosen) der Nägel ohne Beteiligung der Nagelwurzel.

LIPPENHERPES

Aciclostad gegen Lippenherpes*

2 g Creme

Zur lindernden Therapie von Schmerzen und Juckreiz bei häufig wiederkehrendem Lippenherpes. Hemmt gezielt die Virusvermehrung und lindert Juckreiz und Schmerzen.

17%^{**} gespart

3,90€

statt 4,70€



Raten und gewinnen ...

Bald beginnt die Suche nach bunten Ostereiern. Und auch hier können Sie fleißig suchen – nach der Lösung unseres Preisrätsels. Um teilzunehmen, füllen Sie einfach das Kreuzworträtsel aus und bringen Sie das Lösungswort bis zum 30. April 2020 in unserer Apotheke vorbei. Viel Glück!

Speicherplatz im Internet	annähernd, circa	dt. Taschenhersteller	Vorn. der Mimin Berger ('Kir Royal')	ugs. für sicherer Sex		Hugh, der Playboy-Gründer	Schmerzmittelmarke	Initialen von Filmstar Cruise	bekannte dänische Insel	Körpertreffer in der Kampfkunst	schwerer Marschboden	Eddie, dt. Schauspieler	
			2				Abk. für Adresse		6		Vorn. des Sängers Ramazzotti		
Begegnung, Zusammenkunft	3					engl. Wort für Gesicht		9	Kohleabfallprodukt, Straßenbelag			5	
Fragewort, fragt nach einer Person				Top-Level-Domain Estland		Abk. Neues Deutschland		Eskimo-hütte	Eigenna-me Irlands	4			
			11			keltischer Name für Irland			Actionfilm mit Arnold Schwarzenegger		engl. Wort für eingeschaltet	1	
Delinquent, Schuldiger	Schlammfische der Gr. Seen in USA	Maul des Haarwildes					Supermans kryptoni-scher Name	ehemals, früher, damals					
Abk. für Air France			nordafrikanischer Wüstenfuchs	Abk. für Audiovisuell		schöner Abschiedsgruß	durchsichtig, ungetrübt	10		Vorn. des Tenors Kollo	Göttin der Kunst	bewunderter Star, Vorbild	franz. Wort für nein
milder griech. Brantwein							Hornschuh des Pferdes		Vorn. des Mimen Müller-Stahl				
ugs. für zeitgemäß			Baugröße für Modelleisenbahnen		Logistikunternehmen der Post				Vorsilbe, bedeutet falsch				8
				Bedauern d. eig. Handelns				Vorn. von F1 Honda-Pilot Button					
unvermittelt, abrupt	Beruf von Paul Bocuse					Abk. für den US-Staat Florida			irischschott. Volkstanz				7

ZU GEWINNEN:

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

02 | 20

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 30.04.2020. 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.

Endlich frei durchatmen! Nasensprays helfen – bergen aber auch Risiken

Ob durch Frühlingserkältung oder Heuschnupfen, viele Menschen gehen im Frühjahr mit einer gereizten Nase durchs Leben. Nasensprays können zeitweise Linderung bringen, können bei falscher und zu langer Anwendung aber auch Schäden hervorrufen.

Atmung erleichtern, Nebenhöhlen belüften

Für die Anwendung bei viralem Schnupfen und bei Allergien gibt es verschiedene rezeptfreie Präparate, die abschwellend und beruhigend wirken, sodass der Betroffene wieder besser durch die Nase atmen kann. Das ist bei akuten Erkältungen vor allem auch aus dem Grund erwünscht, damit die Nasennebenhöhlen besser belüftet werden und sich trotz der Atemwegsinfektion nicht entzünden. Da es sich dann erholsamer schläft, sind

diese Mittel vor allem abends sinnvoll. Wird Nasenspray allerdings über einen langen Zeitraum bzw. dauerhaft angewendet, kann es auch zu einer Schädigung der Nasenschleimhaut kommen.

Helfer mit Risiken

Physiologisch gesehen verursacht die Anwendung von Nasenspray über längere Zeit eine Rückbildung der Bindungsstellen für einen der im Spray enthaltenen Wirkstoffe. In der Folge schwillt die Schleimhaut ohne Einnahme des Sprays

gar nicht mehr ab. Dies kann im weiteren Verlauf zu einer sogenannten atrophischen Entzündung der Nasenschleimhaut führen, wobei diese zunehmend verkümmert und schwindet. Eine längere Anwendung von Nasenspray sollte daher nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Dies gilt vor allem auch für Allergiker, die unter Umständen dauerhaft mit einer gereizten Nasenschleimhaut kämpfen.

Maximal sieben Tage anwenden

Generell gilt die Faustregel: Abschwellende Nasentropfen bzw. -sprays sollten maximal sieben Tage am Stück angewendet werden, um die empfindliche Nasenschleimhaut nicht

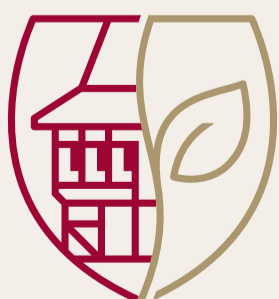
zu schädigen. Trotzdem unterschätzen viele Menschen das Risiko von Nasensprays. Abschwellende Nasensprays garantieren jedoch nur bei bestimmungsgemäßem Gebrauch, die Gesundheit des Anwenders nicht zu gefährden.

Etwas anders verhält es sich bei rein antiallergischen, nicht primär abschwellenden Nasensprays: Sie können unter Umständen auch deutlich länger als nur sieben Tage angewandt werden. Fragen Sie uns, wir beraten Sie dazu gerne ausführlich bei uns in der Rats Apotheke.

Verstopfte Nase? Nasensprays bei viralem Schnupfen oder Allergie sorgen zeitweise für Linderung.



* lungenaerzte-im-netz.de



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