

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



SCHULE HURRA!!!

Wir wünschen allen
Schulanfängern einen
guten Start.

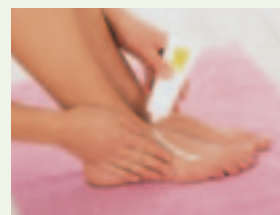
Das Team der
Wacholder Apotheke



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Rote Karte für Fuß- und Nagelpilz

Seite 2



Grillen mit Fisch und Co.

Seite 27



Notdienst August 2011 + Unterschriften gegen Rabattverträge

Rückseite





Pilze verschwinden nicht von selbst:
Nur eine konsequente Behandlung
mit wirksamen Arzneimitteln kann
dem Spuk ein Ende bereiten.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Infektionen vermeiden und richtig behandeln

Rote Karte für Fuß- und Nagelpilz

Vor allem im Sommer haben Pilze Saison. Denn die lästigen Sporen lauern in den Duschen der Schwimmbäder und den Teppichböden der Ferienunterkünfte.

Wenn die Haut unangenehm juckt und gerötet ist, verbirgt sich nicht selten eine Pilzkrankung (Mykose) hinter den Beschwerden. Vor allem Fußpilz ist weit verbreitet. Die Pilzinfektion beginnt an den Fußsohlen oder in den Zehenzwischenräumen. Doch auch die Fuß- und sogar Fingernägel können befallen werden.

Ansteckung vermeiden

Besonders an Orten, an denen viele Menschen barfuß laufen, wie in Schwimmbädern und Umkleidekabinen, kann man sich leicht anstecken. Kleinste Verletzungen der Haut können den Erregern bereits eine Eintrittspforte bieten und eine Fußpilzinfektion auslösen. Auch eine indirekte Übertragung mit den Erregern ist möglich. Über Pilzsporen, die lange Zeit in Badematten oder Teppichen überdauern können, kann es unter „pilzgünstigen“ Bedingungen zu einer Übertragung oder einer erneuten Infektion mit Fußpilz kommen. Nagelpilz (Onychomykose) betrifft häufiger die Fuß- als die Fingernägel. Erkrankte Nägel verlieren ihren Glanz, werden allmählich trübe und undurchsichtig. Meist macht sich der Pilzbefall zuerst am freien Rand des Nagels



durch kleine, halbrunde oder längliche Weißverfärbungen bemerkbar. Von dort breitet sich die Infektion zur Mitte und zum Nagelwall hin aus. Die befallenen Nagelpartien verfärben sich gelblich bis bernsteinfarben. Mit der Zeit verändert sich auch die Struktur der Nägel – die Nagelplatte verdickt sich, ihre Oberfläche wird uneben und der Nagel beginnt am Rand zu bröckeln. Schlimmstenfalls kann der Pilz den Nagel vollständig zerstören und auch auf andere Nägel übergreifen.

Die lästigen Begleiter loswerden

Alle Pilzkrankungen zeichnen sich durch Hartnäckigkeit aus. Sie müssen ebenso hartnäckig bekämpft werden, weil sie auf andere Körperareale übergreifen können. In der Apotheke gibt es rezeptfrei Salben, Cremes und Sprays sowie medizinischen Nagellack mit verschiedenen Wirkstoffen zum Auftragen auf die befallenen Partien. Halten Sie bitte unbedingt die im Beipackzettel angegebene bzw. vom Arzt verordnete Anwendungsdauer ein! Denn auch wenn die Beschwerden nachlassen und Sie auf der Haut nichts mehr erkennen, können immer noch Sporen vorhanden sein. Noch viel geduldiger müssen Patienten bei Nagelpilzbefall sein: Die Behandlung mit pilztötenden Nagellacken dauert mehrere Monate. Die medizinischen Lacke müssen in regelmäßigen Abständen auf die Nägel aufgetragen werden. Bei manchen Präparaten ist vorheriges Anfeilen der Nägel erforderlich, bei anderen nicht. Gut zu wissen: Bei starkem Nagelpilzbefall kann der Hautarzt auch Antipilzmittel zum Einnehmen verordnen.

Tipps gegen Fußpilz

- ➔ Fußgymnastik und Barfußlaufen sorgen für gut durchblutete, gesunde Füße. Aber lieber nicht auf fremden Teppichböden. Achtung: Diabetiker sollten niemals barfuß laufen!
- ➔ Öffentliche Saunen oder Schwimmbäder nur mit Badeschuhen betreten und Fußdesinfektionsanlagen meiden.
- ➔ Zehenzwischenräume nach dem Baden gut abtrocknen.
- ➔ Täglich frische Strümpfe oder Socken halten Pilzbefall in Schach. Bei Pilzkrankung Handtücher, Waschlappen und Socken bei 60 Grad waschen.
- ➔ Schuhe nach dem Tragen immer gut trocknen lassen. Bei Fußpilz nach dem Tragen desinfizieren.
- ➔ Bei Durchblutungsstörungen der Beine oder Füße sowie bei Diabetes Füße regelmäßig in Augenschein nehmen: Sie sind besonders anfällig für Infektionen.





Warum immer nur Bratwurst und Steak?
Die Konkurrenz aus dem Wasser bringt
Abwechslung auf den Grill.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Ganz unkompliziert

Grillen mit Fisch und Co.

Für 4 Personen:

Forellen in Alufolie



4 Forellen (vorbereitet) • Salz • Pfeffer a. d. Mühle • 2 Möhren • 2 Fenchel • 4 Stangen Staudensellerie • 4 kleine Zwiebeln • 8 EL feines Öl (z.B. Raps-Kernöl) • 1 Zitrone • frischer Dill

- Die Forellen säubern, waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen. Von innen und außen salzen und pfeffern.
- Die Gemüse putzen. Möhren und Fenchel in feine, ca. 7 cm lange Stifte schneiden. Die enthäutete Zwiebel grob würfeln. Alles mit dem Öl mischen. Das Gemüse etwas salzen und pfeffern.
- 4 große Stücke Alupapier doppelt falten. Jeweils 2 EL von dem eingelegten Gemüse darauf verteilen und die Forellen darüber legen. Das restliche Gemüse auf die Fische geben. Die Folien fest verschließen.
- Die Fische auf dem heißen Rost ca. 12 – 15 Minuten grillen, dabei einmal wenden.
- Die Forellen (entweder direkt auf den dekorativ geöffneten Folien oder auf Tellern) mit Zitronenscheiben und Dillzweigen servieren.

Für 4 Personen:

Marinierte Scampi



20 Riesen-Scampi (Gambas) • 4 Scampi-Spieße (TK) • Saft von 2 Zitronen • 4 – 6 Knoblauchzehen • 1 rote Peperoni • Dill • 0,2 l feines Öl • Zitronenscheiben

- Gambas und Scampi-Spieße unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen.
- Die Knoblauchzehen abziehen, die Peperoni in feine Ringe schneiden.
- Öl, Zitronensaft, Knoblauchzehen und Peperoni in einer Schale verrühren, die Meeresfrüchte darin 15 Min. marinieren.
- Aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill 2 – 3 Min. von beiden Seiten grillen.
- Mit Dillzweigen und Zitronenscheiben servieren. (Nach Wunsch salzen und pfeffern.)

Zu beiden Speisen schmeckt warmes Baguette; zu den Scampi passen außerdem ein frischer Salat und leichte Dips aus Joghurt, Sauerrahm oder Crème fraîche, z.B. gewürzt mit Meerrettich, Senf oder fein gehackten Kräutern.

Notdienst aktuell

Nur in dringenden und unvorhersehbaren Notfällen. Notdienstgebühr 2,50 €. Wechsel des Notdienstes am folgenden Tag 9.00 Uhr. Den zentralen ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen Sie unter ☎ 0180 / 2000 099 (6 Ct. pro Anruf a. d. deutschen Festnetz / Mobil max. 42 Ct/Min.)

Landkreis Uelzen August 2011

		ND	UE
1	Mo	RB	W
2	Di	UR	A
3	Mi	WA	AG
4	Do	AB	AH
5	Fr	EE	AS
6	Sa	RB	RO
7	So	RB	H
8	Mo	HS	HE
9	Di	BR	IL
10	Mi	RE	K
11	Do	SO	N
12	Fr	GÖ	RO
13	Sa	UR	U
14	So	UR	W
15	Mo	SP	A
16	Di	KB	AH
17	Mi	WR	AH
18	Do	TW	AS
19	Fr	RB	B
20	Sa	TW	H
21	So	TW	HE
22	Mo	UR	IL
23	Di	LI	K
24	Mi	AB	N
25	Do	WR	RO
26	Fr	HS	U
27	Sa	KB	W
28	So	KB	A
29	Mo	BR	AG
30	Di	LI	AH
31	Mi	SO	AS

ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

AB	Ap. am Bahnhof , Bad Bevensen Bahnhofstr. 16, Tel. 05821-41100
BR	Brücken-Ap. , Bad Bevensen Brückenstr. 2, Tel. 05821-1226
GÖ	Göhrde-Ap. , Bad Bevensen Göhrdestr. 1, Tel. 05821-98500
KB	Kur-Ap. , Bad Bevensen Lüneburger Str. 17, Tel. 05821-2465
RB	Rats-Ap. , Bad Bevensen Krummer Arm 1, Te. 05821-3044
EE	Ebstorfer Ap. , Ebstorf Hauptstr. 14, Tel. 05822-3941
RE	Rats-Ap. , Ebstorf Lüneburger Str. 2, Tel. 05822-95511
WR	Wriedeler Ap. , Wriedel Hauptstr. 29, Tel. 05829-1248
SO	Sonnen-Ap. , Bad Bodenteich Bahnhofstr. 1, Tel. 05824-1251
SP	St. Petri-Ap. , Bad Bodenteich Hauptstr. 10, Tel. 05824-9453
UR	Uhlen-Ap. , Rosche Uelzener Str. 6, Tel. 05803-500
WA	Wacholder-Ap. , Suderburg Bahnhofstr. 48, Tel. 05826-7533
HS	Heide-Ap. , Suhlendorf Neumarkt 3, Tel. 05820-339
TW	Turm-Ap. , Wieren Hauptstr. 14, Tel. 05825-83010
LI	Linden-Ap. , Wrestedt Bahnhofstraße 36, Tel. 05802-290

ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN

A	Adler-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 13, Tel. 0581-99226
AG	Ap. am Gudestor , Uelzen Gudesstr. 46, Tel. 0581-2044
AH	Ap. am Hambrocker Berg , Uelzen Hambrocker Str. 43, Tel. 0581-30940
AS	Ap. am Stern , Uelzen Hagenskamp 2a, Tel. 0581-74411
B	Bären-Ap. , Uelzen Veerßer Str. 40, Tel. 0581-30190
H	Hammerstein-Ap. , Uelzen Gudesstr. 53, Tel. 0581 2847
HE	Herzogen-Ap. , Uelzen Schuhstr. 34, Tel. 0581-16622
IL	Ilmenau-Ap. , Uelzen Schuhstr. 28, Tel. 0581-30020
K	Kloster-Ap. , Uelzen OT Oldenst. Molzener Str. 1a, Tel. 0581-42170
N	Neue Ap. , Uelzen Lüneburger Str. 21, Tel. 0581-2168
RO	Rosen-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 21, Tel. 0581-72626
U	Uhlenköper-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 51, Tel. 0581-99233
W	Widukind-Ap. , Uelzen Schuhstr. 24, Tel. 0581-5494

Unterschriften gegen Rabattverträge

Berlin – Nachdem der Bundestag eine Petition zur Abschaffung der Rabattverträge abgelehnt hatte, nimmt die Freie Apothekerschaft einen neuen Anlauf. Mit einer Unterschriftenaktion will der Verein gegen Rabattverträge und die Substitutionspflicht in der Apotheke vorgehen.

Heute morgen hat der Verein mit derzeit rund 100 Mitgliedern eine bundesweite Rundmail an Apotheken geschickt mit der Bitte um Unterstützung. Der Austausch von Arzneimitteln führe zu wachsendem Unmut und Verunsicherung der Patienten, immer häufiger würden ärztliche Verordnungen nicht befolgt. Die Freie Apothekerschaft bezweifelt zudem Einspareffekte für die Krankenkassen – schließlich würden hierzu keine Zahlen veröffentlicht.

Der Verein unter Führung von Dr. Helma Gröschel fordert, dass künftig der Arzt entscheidet, welches Arzneimittel in der Apotheke abgegeben wird. Alternativ könnte der Arzt auch einen Wirkstoff verschreiben und der Apotheker das preisgünstigste Präparat abgeben. „Die Ablehnung der Petition ist ein Schlag ins Gesicht der Patienten“, kritisiert Gröschel. Die Begründung, das Thema sei im Bundestag bereits ausführlich beraten worden, will die Vereinsvorsitzende nicht gelten lassen.

Mit der Unterschriftenaktion hofft der Verein, neue Diskussionen anzustoßen. Die Listen sollen Vertretern des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) auf dem Apothekertag Anfang Oktober überreicht werden. Bislang haben allein in der Apotheke von Vereins-schatzmeister Reinhard Rokitta mehr als 1000 Patienten unterzeichnet, mindestens 10.000 Unterschriften sollen es bis Ende September werden.