

Gesundheitstipp des Monats

Ohne Blasen durch den Sommer – Tipps zu Vorbeugung und Behandlung

Nicht nur beim Shopping, sondern auch beim Wandern in der Natur kann einem der ganze Spaß verleidet werden, wenn

man Blasen an den Füßen bekommt. Mit ein bisschen Vorsicht lassen sich diese aber vermeiden.

Hirschtalg und Blasenpflaster beugen vor

Blasen entstehen durch Reibung zwischen Haut und Stoff bzw. Schuh. Ein Schuh sollte daher so sitzen, dass der Fuß nicht in ihm herumrutscht. Auch Nässe, z.B. durch Schwitzen, sollte man vermeiden. Es ist daher wichtig, besonders in einem Wanderschuh, gut gepolsterte, atmungsaktive und passende (faltenlose) Socken zu tragen. Gute Fußpflege spielt eine wichtige Rolle: Eincremen mit Hirschtalg oder Antiblasen-Stick kann Reibung reduzieren. Wer weiß, dass seine Füße an bestimmten Stellen gerne mit Blasen reagieren, kann vorbeugen, indem er diese entweder mit einem

Blasenpflaster oder mit speziellen Tapes abklebt.

Was tun bei frischen Blasen?

Blasen entstehen, wenn sich die oberen Hautschichten von den unteren ablösen, so dass sich der Hohlraum mit Gewebeflüssigkeit füllt. Frische Blasen behandelt man am besten mit einem speziellen Blasenpflaster aus der Apotheke. Durch die sog. Hydrokolloidtechnik sichert dies eine schnellere Wundheilung. Lässt man das Pflaster ein bis zwei Tage auf der prall gefüllten Blase, öffnet sie sich von selbst und kann dann abheilen. Auf ein Aufstechen der Blase sollte man verzichten, da die darunterliegende Haut infektionsgefährdet ist.



Ralf Böhner

Ralf Böhner
(Apotheker)

Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Dann besuchen Sie uns, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.



Vortrag, 14.7.2011

Traditionelle Chinesische Medizin in den Wechseljahren und beim Prämenstruellen Syndrom



Als eine der ältesten Heilmethoden beruht das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vor allem auf den genauen Beobachtungen der Naturgesetze. Ziel der TCM ist es, die körpereigene Energie, das Qi, zu harmonisieren und zum Fließen zu bringen. Die Balance von Yin und Yang wird wieder hergestellt. Befinden sich der Energiefluss sowie Yin und Yang im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund, davon geht die TCM aus. Sie setzt dafür unter anderem Akupunktur, Kräuterheilkunde, Tuina als manuelle Therapie und Ernährung ein.

Erfahren Sie an diesem Abend, wie die TCM Beschwerden in den Wechseljahren und beim Prämenstruellen Syndrom (PMS), wie beispielsweise Kopfschmerzen, Migräne, Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Erschöpfungszustände begegnen kann und Sie sich dadurch auch in diesen Zeiten wieder wohlfühlen können. Nutzen Sie auch gerne die Möglichkeit einer kurzen Zungendiagnose durch Frau Ilkinci.

Referentin: Müserref Ilkinci, Heilpraktikerin
Termin: Donnerstag, den 14.7.2011
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13 b, 91126 Rednitzhembach (2 Min. von der S-Bahn Rednitzhembach)

Bitte melden Sie sich vorab unter der Tel. 0800 - 91126 00 an. Für weitere Auskünfte steht Ihnen Frau Ilkinci unter der Tel. 09876 - 97 89 42 zur Verfügung

Grillen – aber gesund!

Der Sommer ist da – die Grillsaison hat längst begonnen. Es wird gebrutzelt was das Zeug hält. Doch was viele nicht wissen: falsches Grillen birgt auch einige gesundheitliche Risiken.



Tipps

Hier einige Tipps für einen gesunden Grillabend:

- Verwenden Sie als Brennmaterial nur Holzkohle oder Holzkohlebriketts. Alles andere führt zu gesundheitsschädlicher Rauchentwicklung.
- Legen Sie kein Fleisch oder Wurstwaren mit Pökelsalz auf den Grill: Durch die hohen Temperaturen kommt es zur Entstehung krebserregender Nitrosamine. Also: Keine Wiener Würstchen, Bockwürstchen, Kassler etc.
- Verwenden Sie ein Grillgerät, bei dem austretendes Fett und Flüssigkeit nicht in die Glut tropfen können. Die Rauchentwicklung ist gesundheitsschädlich. Oder benutzen Sie einfach Aluschalen.
- Nehmen Sie zum Anzünden lange Streichhölzer und langes Grillbesteck, damit Sie Verbrennungen vermeiden können.

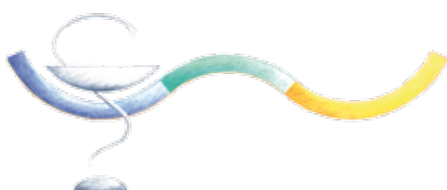
Rezept für eine leckere, gesunde Grillsauce – gleich ausprobieren!

Zutaten:

- 100 g Walnüsse
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 1 Limette (nur zur Dekoration)

Zubereitung:

5-6 Walnussinnenhälften beiseite legen, die restlichen im Mixer fein zerkleinern. Joghurt in einem Sieb gut abtropfen lassen. Knoblauch auspressen. Gemahlene Nüsse mit Joghurt und Knoblauch verrühren und nach Geschmack salzen. Mit den restlichen Walnüssen und der in Achtel geschnittenen Limette dekorieren.



St.-Antonius-Apotheke
Apotheker Ralf Böhner
Bahnhofstr. 13 b
91126 Rednitzhembach
Tel. 0800 - 91126 00
Tel. 09122 - 740 22
Fax 09122 - 611 37
st.-antonius-apotheke@t-online.de

Bahnhof-Apotheke Schwabach
Apotheker Rupert Mayer
Bahnhofstraße 33-35
91126 Schwabach
Tel. 0800 - 2000 678
Tel. 09122 - 558 0
Fax 0800 - 2000 679
info@bahnhofapo.de

Apotheke an der Radrunde
Apothekerin Karen Goertz
An der Radrunde 144
90455 Nürnberg
Tel. 0800 - 90455 00
Tel. 0911 - 817 88 83
Fax 0800 - 90455 99
mail@apotheke-an-der-radrunde.de

Skarabäus Apotheke
Apothekerin Christa Gabriel-Rottner
Rathausplatz 8
91126 Rednitzhembach
Tel. 09122 - 631 44 45
Fax 09122 - 631 44 46
skarabaeus@meineapothekevorort.de

Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Konzept & Umsetzung: Grünklee – Agentur für visuelle Kommunikation, Nürnberg. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.