

# Gesundheitstipp des Monats

## Mineralstoffe für Sportler – Was ist sinnvoll, was nicht...

Viele Freizeitsportler treiben regelmäßig und oft auch anspruchsvoll Sport. Doch wenn

es um eine gesonderte Mineralstoffzufuhr geht, scheiden sich die Geister: Was ist wirklich sinnvoll?

### Schwitzen schwemmt Mineralstoffe und Spurenelemente aus

Kalium, Zink, Magnesium und Eisen: Das sind die Stoffe, die der Körper durch Schwitzen beim Sport verliert – natürlich in unterschiedlichem Ausmaß und abhängig von der körperlichen Beanspruchung. Unser Körper kann Mineralien und Spurenelemente nicht selbst herstellen. Wer regelmäßig trainiert oder ab und zu an Wettkämpfen teilnimmt, sollte über eine gezielte Mineralstoffzufuhr nachdenken.

### Welche Mineralstoffe sollten Sportler verstärkt zu sich nehmen?

Sportliche Leistungsminderung,

längere Regenerationsphasen und höhere Infektanfälligkeit können Zeichen dafür sein, dass der Körper zu wenige Nährstoffe zur Verfügung hat. Kalium ist wichtig für die Zellfunktion. Kaliumreiche Nahrungsmittel wie z.B. Bananen können helfen. Der Zinkbedarf von Ausdauer- und Leistungssportlern kann bis zu doppelt so hoch liegen wie bei Nicht-Sportlern. Apotheker empfehlen daher eine Zufuhr von 30 mg Zink pro Tag. Auch bei Magnesiummangel (Wadenkrämpfe!) oder Eisenmangel (typisch bei sportlichen Frauen), der die Sauerstoffversorgung der Zellen beeinflusst, lässt man sich am besten in der Apotheke beraten.



Cornelia Sannwald (Apotheker)

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



19.9.2011

### Die homöopathische Hausapotheke für Fortgeschrittene

Erfahren Sie von der in klassischer Homöopathie erfahrenen Heilpraktikerin Heidi Czech die Anwendungsmöglichkeiten von bewährten Arzneien bei akuten Erkrankungen an Hand von Fallbeispielen und Übungen. Frau Czech stellt Ihnen dabei auch die etwas selteneren homöopathischen Mittel vor. Vorkenntnisse der Grundregeln der Homöopathie sollten vorhanden sein. Bringen Sie bitte Ihre eigenen Ratgeber Repertorien mit.

- Wer:** Heidi Czech, Homöopathin, Heilpraktikerin  
**Wann:** Montag, 19.9.2011/Beginn 19:00 Uhr  
**Wo:** Gesundheitszentrum St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13 b, 91126 Rednitzhembach (2 Min. von der S-Bahn Rednitzhembach)  
**Kosten:** Kostenlos

Bitte melden Sie sich vorab an unter der Tel. 0800 - 911 26 00 oder 09122 - 740 22



22.9.2011

### Vortrag Neuraltherapie

Vortrag

Die Neuraltherapie ist ein Verfahren, das durch die Anwendung eines Lokalanästhetikums das vegetative Nervensystem beeinflusst. Dabei werden Impulse und Strukturen des vegetativen Nervensystems gezielt blockiert und umgelenkt. Die kurzzeitige Unterbrechung erfolgt mit dem Ziel der Reharmonisierung der Regelkreise und darauf folgend einer Normalisierung des vegetativen Nervensystems. Die häufigste Anwendung findet die Neuraltherapie beispielsweise bei Durchblutungsstörungen, Migräne, Tinnitus, chronischer Nebenhöhlenentzündung, Allergien und Menstruationsbeschwerden.

- Wer:** Müserref Ilkinci, Heilpraktikerin  
**Wann:** Donnerstag, 22.9.2011/Beginn: 19:00 Uhr  
**Wo:** Gesundheitszentrum St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13 b, 91126 Rednitzhembach

Bitte melden Sie sich vorab an. Tel.: 0800 - 91126 00. Für weitere Auskünfte steht Ihnen Frau Ilkinci unter Tel. 09876 - 978942 zur Verfügung

ab 26.9.2011

### Meditationskurs



Je hektischer unser Leben wird, umso größer ist unser Bedürfnis nach Ruhe und innerer Balance. Meditation hilft Ihnen, Körper, Geist und Seele zu entspannen, Stress zu bewältigen und Ihre Gesundheit zu stärken. Der Kurs enthält Elemente aus dem Qigong und Tai Chi. Sie erleben verschiedene Formen und Möglichkeiten der Meditation, unter anderem auch mit Unterstützung von Klangschalen.

- Wer:** Karl-Heinz Hacker, Lehrer für Tai Chi, Qigong, Meditation und Autogenes Training.  
**Wann:** 6x montags ab 26.9.2011, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
**Wo:** Gesundheitszentrum St. Antonius Apotheke, Bahnhofstr. 13 b, 91126 Rednitzhembach  
**Kosten:** 90,00€ Kursbeitrag

Zur verbindlichen Teilnahme, ist der Beitrag bei Anmeldung zu überweisen. Anmeldung und weitere Auskünfte: Karl-Heinz Hacker, Tel. 0911 - 2877564  
 Maximale Teilnehmerzahl: 9 Teilnehmer

## Zum Schulbeginn schnell noch ... tolle LYRA-Schulstart-Pakete gewinnen!



Wenn die Schule jetzt beginnt, geht doch alles gleich viel leichter, wenn man eine ganz neue Mal- und Schreib-ausrüstung mit in der Schultasche hat: Ein Blick ins Mäppchen... frisch gespitze Buntstifte in leuchtenden Farben, Spitzer, Radierer – da macht alles gleich nochmal so viel Spaß! An all das haben wir gedacht, als wir für dieses Gewinnspiel die LYRA-Schulstart-Pakete für euch zusammengestellt haben.

Mit etwas Glück könnt ihr eines davon gewinnen!

Das Paket besteht aus:

- 1 Etui mit 6 GROOVE Triple 1 Farbstiften
- 1 GROOVE Triple 1 Spitzer
- 1 Etui mit 10 GROOVE Farbstiften
- 1 GROOVE Bleistift
- 1 GROOVE Doppelspitzer
- 1 Deckfarbkasten
- 1 Radierer

Das Besondere dabei:

3 Stifte in 1 – der GROOVE Triple 1 kann verwendet werden als normaler Farbstift, als Wachsmalkreide und als Aquarellstift. Er ist ein Alleskönner – somit ist eurer Fantasie keine Grenze gesetzt. Durch die besondere Dicke

(15 mm) und die dreiflächige Form liegt der GROOVE Triple 1 toll in der Hand. Die dicke Mine von 10 mm erlaubt langes Malen und Gestalten.

Die ergonomischen Groove Triple 1 Farbstifte sind genauso wie die GROOVE Farbstifte für Links- und Rechtshänder geeignet und haben extra rutschfeste Griffmulden für die richtige Haltung. Die Stifte haben ein extra Feld zum Eintragen eures Namens. Sie sind besonders bruchfest und aus natürlichem Holz von umweltgerecht und nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

Mehr Infos findet ihr auch unter [www.lyra-groove.de](http://www.lyra-groove.de)

## GEWINNSPIEL

### Welche 3 Eigenschaften besitzt der GROOVE® Triple 1?

Antwort einfach auf eine Postkarte schreiben, Namen und Adresse nicht vergessen, und dann an folgende Anschrift schicken:

Bahnhof-Apotheke Schwabach  
 Bahnhofstraße 33-35  
 91126 Schwabach

Nächster Lyra Fabrikverkauf ist am 09.09.2011, von 12 - 18 Uhr im Süd-West-Park Gebersdorf, Willstätter Straße 54-56, 90449 Nürnberg!

Einsendeschluss ist der 1. Oktober 2011

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name und Anschrift werden ausschließlich für die Gewinnbenachrichtigung sowie für Versand und Bereithaltung des Gewinns verwendet.



**St.-Antonius-Apotheke**  
 Apothekerin Cornelia Sannwald  
 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

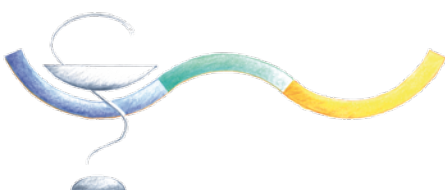
**Apotheke an der Radrunde**  
 Apotheker Ralf Böhner  
 An der Radrunde 144  
 90455 Nürnberg  
 Tel. 0800 - 90455 00  
 Tel. 0911 - 817 88 83  
 Fax 0800 - 90455 99  
 mail@apotheke-an-der-radrunde.de

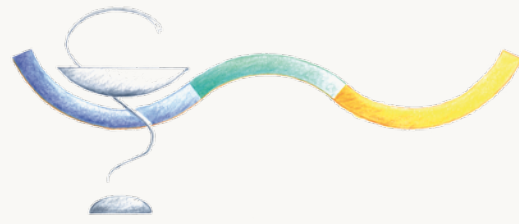
### Nützliche Rufnummern

- Rettungsdienst: 19 112
- Ärztl. Bereitschaftsdienst: 01805 - 19 12 12
- Zahnärztl. Notdienst: 06021-807 00
- Giftnotruf: 0911 - 39 82 451

### Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Konzept & Umsetzung: gruenklee – kommunikation.design, 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.





# Gesundheitsmagazin



**Umfassende  
Informationen Ihrer:**

Bahnhof-Apotheke  
Schwabach

St.-Antonius-Apotheke  
Rednitzhembach

Apotheke An der Radrunde  
Nürnberg



**Sparen Sie – mit unseren  
Angeboten und Dauer-  
tiefpreisen auf Seite 3.**

## Apropos



**Liebe Kundinnen, liebe Kunden,**

Hätten Sie's gewusst? Arzneimittelfälschungen machen mehr als zwei Drittel aller Waren aus, die im Postverkehr vom Zoll an den EU-Außengrenzen beschlagnahmt werden. Ein vom EU-Kommissar für Steuern und Zollunion für 2010 vorgelegter Bericht zeigt wieder einmal, dass der Online-Verkauf eine spektakuläre Erhöhung der Sicherstellungen im Postverkehr verursacht hat. Demnach haben sich die Postbeschlagnahmungen seit 2009 verdreifacht. Laut EU-Zollstatistik 2010 stammt der Großteil der Arzneimittelfälschungen aus Indien, China und Hongkong. In rund 1.800 Beschlagnahmungen an den EU-Außengrenzen wurden 3,2 Mio. gefälschte Arzneimittel aufgegriffen, deren Originalwert mit rund 26,6 Mio. Euro beziffert wird. Was man in Anbetracht dieser Zahlen und des Schadens für die Wirtschaft nicht übersehen darf, ist jedoch das größte Problem, das durch den Internethandel mit Arzneimitteln und die dadurch weltweit verbreiteten Arzneimittelfälschungen verursacht wird: die Gefährdung Ihrer Gesundheit!

Die Apotheke um die Ecke bleibt die sicherste Quelle für geprüfte Qualität. Jahrelange Erfahrung, fachliche Kompetenz und höchste Aufmerksamkeit setzen unsere verantwortungsbewussten MitarbeiterInnen jeden Tag für Ihre Sicherheit ein – und dank unserer monatlichen Angebote können Sie bei uns genauso günstig einkaufen wie im Internet.

Gehen Sie deshalb beim Thema Gesundheit auf Nummer Sicher – in Ihre Apotheke vor Ort!

Herzliche Grüße

*Rupert Mayer*  
Ihr Rupert Mayer  
und das gesamte Team.

## Windpocken und Gürtelrose: Herpesviren sind Verursacher

**Wie kann man sich schützen?**

Kinder fürchten die unangenehm juckenden Windpocken, Erwachsene können an der oft schmerzhaften Gürtelrose erkranken. Nur wenige wissen, dass beide Krankheiten die gleiche Ursache haben, eine Infektion mit dem Varizella-Zoster-Virus. Dabei schützt eine Windpockenerkrankung im Kindesalter nicht vor einem späteren Ausbruch von Gürtelrose. Im Gegenteil: Wenn das Immunsystem aus verschiedenen Gründen geschwächt ist, wird das Virus aktiv und bahnt sich einen Weg von den Nervenbahnen des Rückenmarks zur Haut



und verursacht hier Bläschen. Jeder 5. Erwachsene erkrankt einmal daran.

► Fortsetzung auf Seite 2

## Arzneimittelfälschungen aus dem Internet

**Zoll warnt vor gefährlichen Medikamenten und gefälschten Testsiegeln**

Apotheker warnen seit langem. Nun hat auch die EU im Februar 2011 reagiert und dem Einschleusen illegaler Medikamente durch die Einführung eines neuen Authentifizierungssystems den Kampf angesagt. Innerhalb von anderthalb Jahren soll die neue EU-Richtlinie in Deutschland umgesetzt werden. Denn Tabletten aus dem Internet sind durch die große Anzahl von Beimengungen falscher Wirksubstanzen stark gesundheitsgefährdend.

**Gefälschte Testsiegel  
„Note sehr gut“**

Wer im Internet Medikamente kauft, läuft Gefahr, nicht nur falschen Informationen, gefährlichen Arzneimitteln, sondern sogar gefälschten Testsiegeln ausgesetzt zu sein. So wurde bekannt, dass Fälscher 2010 das Logo der Stiftung Warentest missbraucht hatten, um einem Internetportal im Bereich sogenannter „Potenzmittelapotheken“ die Note „sehr gut“ zu verleihen.

**Lebensgefährliche Medikamen-  
tenplagiate im Internet**

Der normale Kunde kann seriöse von unseriösen Angeboten im Internet kaum unterscheiden.



So hat das BKA kürzlich ca. 100 Internetseiten identifiziert, auf denen mutmaßliche deutsche Anbieter illegale Arzneimittel verkaufen. Die Betreiber sitzen zumeist im Ausland und vertreiben nicht nur illegale, sondern auch gefährliche Arzneimittel an arglose Kunden. Im Jahr 2010 konnte der Zoll als Verstoß gegen das Arzneimittelgesetz ca. drei Mio. Tabletten, eine Tonne Arzneipulver und 14 Mio. Ampullen sicherstellen. Die Herkunftsländer waren hauptsäch-

lich Indien (68%), Hongkong, Iran, China und die Seychellen.

**Riesiger Schwarzmarkt boomt**

Für Kriminelle lohnt sich der illegale Arzneimittelhandel offenbar. So kostet ein Kilo Plagiat des Lifestyle-Arzneimittels Viagra® auf dem Schwarzmarkt ca. 90.000 €. Zum Vergleich kostet ein Kilo Kokain ca. 65.000 €, Heroin 50.000 €, Marihuana 8.000 € und Ecstasy 1.300 €

### Vortrag

19.  
September

**Die homöopathische  
Hausapotheke für  
Fortgeschrittene**

Mehr dazu  
auf Seite 4.



### Vortrag

22.  
September

**Neuraltherapie**

Mehr dazu auf Seite 4.

### Meditationskurs

**Jetzt Plätze sichern!**

Mehr dazu auf Seite 4.



ab 26.  
September

(Stand 2008, Quelle: ABDA). Der Handel mit gefälschten Arzneimitteln spielt sich überwiegend im Internet ab. Patienten haben also allen Grund, die Internetportale zu meiden, da eine Bestellung gefälschter Arzneimittel sogar lebensgefährdend sein kann, wenn die deklarierten Inhaltsstoffe nicht dem tatsächlichen Inhalt entsprechen.

**Sicherer Einkauf in der Apotheke  
um die Ecke**

Wer sicher gehen möchte, auch wirklich das Medikament zu erhalten, das er benötigt, sollte in die nächste Apotheke in seinem Wohnort gehen. Laut Bundeskriminalamt sind Fälschungen hier die absolute Ausnahme.

## Gutschein

**Gegen Vorlage erhalten  
Sie einmalig**

**Giotto-Farbstifte  
für nur 0,49 €**

nur  
0,49 €



Pro Person nur ein Gutschein. Gültig bis 30.9.2011 und nur solange Vorrat reicht.

# Chili & Co: Die Scharfmacher mit Gesundheitseffekt

## Heilkräuter und ihre Bedeutung in der Medizin

Bei Chili denkt man an leckeren mexikanischen Eintopf oder scharfe asiatische Soßen. Aber „Chili“ umfasst die ganze Gruppe der Paprika (*Capsicum L.*). Peperoni, Pfeffer, Pfefferoni, Peperoncini...

Im Deutschen wurde der Begriff Paprika im 19. Jahrhundert aus dem Ungarischen übernommen. Der Name „Chili“ stammt etymologisch aus der Nahuatl-Indianersprache der atztekischen Ureinwohner Mexikos und bezeichnete Chilischoten. Sie setzten diese bereits als Heilmittel ein, z.B. bei Zahnschmerzen und Arthrose.

### Paprika wird heute weltweit angebaut

Ursprünglich kommt Paprika aus Mittel- und Südamerika und wurde u.a. durch Vögel, die den Samen aufnehmen und unverdaut wieder ausscheiden, weiterverbreitet. Die krautigen Pflanzen können Wuchshöhen bis zu 150 cm erreichen. Paprika gehören zur Gruppe der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Sie wachsen auf sandigen und lehmigen Böden und werden heutzutage weltweit in tropischen und gemäßigten Zonen angebaut. Die weißlichen, grünlichen oder violetten Blüten in Kelchform können ganzjährig in Blüte stehen. Die reifen Paprika-Früchte – botanisch gesehen eigentlich



Beeren – in unterschiedlichen Rottönen haben ein spitz- oder kegelförmiges Aussehen und sind nach 50 bis 200 Tagen ausgereift.

### Capsaicin sorgt für die verschiedenen Schärfegrade

Capsaicin und Capsiacin sind die Inhaltsstoffe der Paprika, die für die besondere Schärfe sorgen. Capsaicin wirkt verdauungsfördernd, appetit-, kreislauf- und stoffwechsellregend. Auch die Geschmacksnerven werden durch die Reizung der Mundschleimhaut besonders angeregt. Da unsere Zunge nur die Geschmäcker süß, salzig, bitter und sauer unterscheiden kann, ist die Erfahrung von „scharf“ eher ein Gefühl des Brennens. Dies liegt daran, dass Capsaicin sich an die Schmerzrezeptoren der Mundschleimhaut bindet. Auch Hitzewallungen werden hierdurch ausgelöst. Ein Effekt, den sich Menschen in südlichen Ländern zunutze machen, weil durch das Schwitzen ein kühlender Effekt ausgelöst wird. Die sog. Scoville-Scala gibt übrigens den Schärfe-grad eines Gerichts mit Paprika-

sorten an. Dabei sind 0 bis 500 als mild, Cayennepfeffer beispielsweise mit 5.000 bis 50.000 als scharf und Habanero-Chili mit 100.000 als extrem scharf anzusehen.

### Zur Therapie von Halsschmerzen und Muskelverspannungen hilfreich

Bei äußerer Anwendung wirkt Capsaicin durchblutungsfördernd und kommt bei Muskelverspannungen und Gelenksbeschwerden mittels Rheuma-Salbe oder ABC-Pflaster zum Einsatz. Auch bei virenbedingten Hals- oder Racheninfektionen (Tonsillitis, Pharyngitis oder Laryngitis) mit unangenehmen Halsschmerzen dient Capsaicin der Linderung und Hemmung der Entzündungsreaktion. Es verhindert die Ausbreitung der Infektion und stärkt das Immunsystem. Empfindliche Menschen mit Magen-Darm-Problemen sollten Paprika vorsichtig genießen.

In der nächsten Ausgabe:

**Kürbis – Jetzt im Herbst hat Kürbis Saison. Er schmeckt nicht nur lecker sondern ist auch sehr gesund...**

# Was ist der Quickwert? Wer sollte ihn kennen?

**Marcumarpatienten müssen regelmäßig kontrollieren**  
Patienten erhalten von ihrem Arzt zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall oftmals das Gerinnungsmittel Marcumar (bzw. Generikum), um die Bildung von Thrombosen und Blutgerinnseln zu verhindern und die Blutgefäße wieder durchlässiger zu machen. Marcumar „bremst“ aber das körpereigene Gerinnungssystem und bedarf daher besonderer Beobachtung.

### Wie schnell wirkt Marcumar?

Die richtige Dosis von Marcumar muss zu Anfang vom Arzt durch Kontrollen genau austariert werden, weil es bei jedem Patienten unterschiedlich wirkt und seine gerinnungshemmende Wirkung erst nach zwei bis drei Tagen erreicht. Die Halbwertszeit liegt bei 6,5 Tagen, d.h. nach sechs Tagen wirkt es immer noch zur Hälfte. Dies ist wichtig, wenn Operationen anstehen und Marcumar vorübergehend abgesetzt werden muss.

### Quickwert und INR-Wert sind wichtig

Am Anfang überprüft der Arzt bei seinem Patienten, wie viel Marcumar wirklich in die Blutbahn gelangt. Die Bestimmung des Quickwerts durch das Labor sagt dabei aus, wie das derzeitige Gerinnungsverhalten des Blutes ist. Ein Quickwert von

X (%) bedeutet, dass das Gerinnungssystem des Patienten X % der Gerinnungsaktivität eines Nicht-Marcumar-Patienten hat. Der Arzt bestimmt die optimale Höhe dieses Wertes. Er sollte möglichst stabil gehalten werden. Die WHO hat anstelle des Quickwertes den sog. INR-Wert (Internationale Normale Ratio) als offiziellen internationalen Standard eingeführt. Patienten können ihren Quickwert oder INR-Wert heute auch selbst bestimmen. Der behandelnde Arzt ist von Anfang an der Partner im Gerinnungsselbstmanagement. In Einzelfällen (z.B. bei berufstätigen Personen, welche nicht regelmäßig zu einer Messung beim Arzt gehen können) kann das Gerät von der Krankenkasse übernommen werden. Vorher muss allerdings eine Schulung absolviert werden. Der Umgang mit dem Gerät und die Anpassung der Werte müssen in jedem Fall geübt werden. Es ist einfach und funktioniert schnell und zuverlässig.

### Blutgerinnungspass immer mit sich tragen

Patienten müssen jede Einnahme weiterer, auch rezeptfreier Medikamente oder Vitamine mit dem Arzt besprechen. Wichtig ist, den Blutgerinnungspass immer mit sich zu führen, damit im Falle von Unfall oder Verletzung korrekt behandelt werden kann.

## Fortsetzung von Seite 1:

# „Windpocken und Gürtelrose: Herpesviren sind Verursacher“

### Was sind Varizella-Zoster-Viren?

Das Varizella-Zoster-Virus gehört zur Gruppe der Herpesviren. Es wird durch Tröpfcheninfektion leicht übertragen. Bei Erstkontakt kommt es nach 14 bis 16 Tagen zu Windpocken, die mit Fieber, juckendem Hautausschlag und Bläschenbildung einhergehen. Nach Abklingen der Krankheit steigen die Erreger an den Nervenbahnen in der Nähe des Rückenmarks auf und verbleiben dort lebenslang.

Durch eine – oft auch altersbedingte – Schwächung des Immunsystems kann das Virus sich plötzlich wieder vermehren. Dann kann es im Bereich des Körperstamms zum Ausbruch der Gürtelrose kommen.

### Für wen sind Windpocken gefährlich?

Auch wenn Windpocken in der Regel harmlos verlaufen, können sie für Menschen mit schwachem Immunsystem gefährlich sein.

Dies gilt für Babys, insbesondere für Neugeborene durch eine Übertragung während der Geburt, wenn die Mutter infiziert ist. Wenn Schwangere sich zwischen der fünften und 24. Schwangerschaftswoche mit dem Varizella-Zoster-Virus anstecken, kann das beim Ungeborenen das „fetale Varizellensyndrom“ auslösen, welches zu Fehlbildungen oder Schäden an Augen und Nervensystem führt. Bei Erkrankungen im Kindesalter kommt es seltener zu Komplikationen. Möglich ist aber eine Narbenbildung durch bakterielle Superinfektionen. Auch kann es zu einer Varizellen-Pneumonie, d.h. Lungenentzündung kommen. Schäden am zentralen Nervensystem durch eine Reizung der Hirnhäute, aber auch an Organen wie Herz, Niere und Leber kommen relativ selten vor.

### Wo und wie oft kann man sich anstecken?

Normalerweise ist man nach einer Infektion mit Windpocken lebenslang immun. Allerdings kommt es in ein bis zwei Prozent der Fälle zu einer erneuten Ansteckung. Die Gürtelrose tritt normalerweise ebenfalls nur einmal im Leben auf, die Viren können aber bei entsprechend schlechter Immunverfassung wieder reaktiviert werden. Varizella-

Zoster-Viren sind hochansteckend, so dass sich neun von zehn Personen infizieren, wenn sie nicht immun sind. Die Tröpfcheninfektion, aber auch eine Schmierinfektion durch Kontakt mit den virushaltigen Bläschen ist der klassische Übertragungsweg. Betroffene Personen sind bereits ansteckend, wenn man noch keine Symptome sehen kann. Wenn jemand in der Familie erkrankt ist, sollte man für besonders gute Hygieneverhältnisse sorgen, da das Virus auch kurze Zeit außerhalb des Körpers überleben kann. Bei Gürtelrose-Patienten ist nur der Bläscheninhalt infektiös. Wenn die Bläschen verkrustet sind, ist die Ansteckungsgefahr vorüber.

### Bei typischen Gürtelrose-Symptomen schnell zum Arzt

Für Gürtelrose gilt, dass das Virus umso besser in den Griff zu bekommen ist, je schneller der Betroffene mit einem virushemmenden Medikament behandelt werden kann. Auf diese Weise können Begleiterkrankungen wie z.B. Neuralgien meist vermieden werden. Gürtelrose zeigt sich in einem von der Wirbelsäule ausgehenden halbseitigen oder gürtelförmigen Hautausschlag mit rötlichen Bläschen, die mit wässriger Flüssigkeit gefüllt sind. Aber schon zwei bis drei Tage vorher können

teils unangenehme Nervenschmerzen und Brennen der Haut an den entsprechenden Stellen auftreten. Meist ist die Gürtelrose im Bereich der Brust zu finden, es können aber auch andere Körperteile wie Rücken, Arme, Beine, Gesicht, Gehörgang, Augen und Genitalien sowie in schweren Fällen sogar das ganze Nervensystem betroffen sein. Auch nach dem Abheilen der Bläschen (ca. sieben Tage) können noch für einige Wochen Nervenschmerzen bestehen.

### Behandlungsmöglichkeiten bei Windpocken und Gürtelrose

Bei Windpocken wird nur symptomatisch zur Linderung des Juckreizes und zum Austrocknen der Bläschen behandelt. Hier kommen Lotionen mit Zinkoxid oder Gerbstoffen bzw. Polidocanol zur Anwendung. Diese können auch bei Gürtelrose eingesetzt werden. Wenn Kinder über starken Juckreiz klagen, kann die zusätzliche Gabe eines Antihistaminikums hilfreich sein. Bei Gürtelrose ist meist auch ein virushemmendes Medikament nötig. Gegen die unangenehmen Nervenschmerzen gibt es eine Vielzahl an Schmerzmitteln, die der Arzt je nach Ausprägung verordnen kann.



# Unsere Monatsangebote – gültig vom 1.-30.9.2011



**Kytta-Salbe<sup>®</sup> f**  
gegen Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen  
100 g

**JETZT 8,98 €**  
~~Normalpreis 12,97 €~~



**Olivenöl Gesichtspflege Creme**  
Gesichtspflege für trockene und empfindliche Haut  
50 ml

**JETZT 7,48 €**  
~~Normalpreis 10,20 €~~



**Esberitox<sup>®</sup> Tabletten**  
unterstützende Therapie bei viralen  
Erkältungskrankheiten  
100 Stück

**JETZT 8,98 €**  
~~Normalpreis 12,95 €~~



**IbuHEXAL<sup>®</sup> akut 400 mg**  
Wirkstoff: Ibuprofen  
Bei leichten bis mäßig starken  
Schmerzen und Fieber  
20 Tabletten

**JETZT 3,48 €**  
~~Normalpreis 4,95 €~~



**Bepanthen<sup>®</sup> Wund- und Heilsalbe**  
unterstützt die Heilung von Haut-  
und Schleimhautläsionen  
50 g

**JETZT 5,98 €**  
~~Normalpreis 8,00 €~~



**Artelac<sup>®</sup> Rebalance Augentropfen**  
Linderung der Symptome bei  
anhaltend trockenem Auge  
10 ml

**JETZT 9,98 €**  
~~Normalpreis 13,99 €~~



**Compeed<sup>®</sup> Blasenpflaster medium**  
Behandlung von Blasen  
5 Stück

**JETZT 4,98 €**  
~~Normalpreis 6,95 €~~



**Sinupret<sup>®</sup> forte**  
bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen  
20 Stück

**JETZT 6,48 €**  
~~Normalpreis 9,10 €~~



**NasenSpray ratiopharm<sup>®</sup> Erwachsene**  
zur Abschwellung der Nasenschleimhaut  
bei Schnupfen  
10 ml

**JETZT 1,98 €**  
~~Normalpreis 3,32 €~~

## Unsere Dauertiefpreise – immer günstig



**Gingium<sup>®</sup> intens**  
gegen Schwindel, zur Ver-  
besserung der Konzentration  
und Merkfähigkeit  
120 Stück

**JETZT 59,98 €**  
~~Normalpreis 87,49 €~~



**Orthomol arthro plus**  
zur Unterstützung bei  
Arthrose  
30 Stück

**JETZT 49,98 €**  
~~Normalpreis 62,95 €~~



**Prostagutt<sup>®</sup> forte**  
bei Beschwerden beim Wasser-  
lassen, bei einer gutartigen  
Vergrößerung der Prostata  
200 Stück

**JETZT 49,98 €**  
~~Normalpreis 64,50 €~~

- Remifemin<sup>®</sup> 200 Stück **19,98 €** statt 24,97 € ~~-4,99 €~~
- Magnesium Verla<sup>®</sup> N 200 Stück **9,98 €** statt 13,65 € ~~-3,67 €~~
- Legalon<sup>®</sup> forte 100 Stück **56,98 €** statt 70,35 € ~~-13,37 €~~
- Venostasin<sup>®</sup> retard 200 Stück **66,98 €** statt 84,5 € ~~-17,52 €~~
- Sinupret<sup>®</sup> forte 100 Stück **25,98 €** statt 34,65 € ~~-8,67 €~~
- Crataegutt<sup>®</sup> novo 2 x 100 Stück **49,98 €** statt 57,50 € ~~-7,52 €~~
- Esberitox<sup>®</sup> 200 Stück **17,98 €** statt 22,90 € ~~-4,92 €~~
- Wobenzym<sup>®</sup> P 800 Stück **111,98 €** statt 142,75 € ~~-30,77 €~~
- Iberogast<sup>®</sup> 100 ml **25,98 €** statt 33,40 € ~~-7,42 €~~

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.