

# Apotheke im Gäubodenpark

Apotheker Peter Distler e.K.  
Hebbelstr. 14 b  
94315 Straubing  
Tel. 0 94 21 / 91 31 70

Apotheke  
im  
Gäubodenpark

## Abnehm-Programm 2019

... geht doch!

**Start: Montag, 29.4.19 – 19 Uhr**  
im Infozentrum der Apotheke im Gäubodenpark



- Über ein halbes Jahr wöchentliche Treffen mit persönlicher Betreuung jedes Teilnehmers von Apotheker Hr. Distler und Apotheker Hr. Ketterl
- Regelmäßige Körpermessungen zur Erfolgskontrolle mittels Bioelektrischer-Impedanz-Analyse
- keine Zusatzprodukte oder weitere Hilfsmittel nötig
- Wöchentliches Nordic-Walken unter Anleitung
- Gemeinsames Kochen ... und vieles mehr für nur 139.- €\*

**Jetzt bewerben!**

Durch die Intensität des Kursprogramms und der persönlichen Beratung ist die Teilnehmerzahl limitiert. Wir bitten um Verständnis.

\* inklusive des Komplettprogrammes für einen Monat Fitnesstraining im Vitadrom

Apotheke im Gäubodenpark  
Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing

Telefonische Anmeldung unter:  
**Tel. 09421 / 913170**  
[www.apotheke-im-gaeubodenpark.de](http://www.apotheke-im-gaeubodenpark.de)

# Abnehmen mit der Apotheke im Gäubodenpark



*Peter Distler*

*und Tobias Ketterl*

**Der seit Jahren bewährte Weg zur gesunden und dauerhaften Gewichtsreduktion:**

**Das Abnehmkonzept Ihrer Apotheke im Gäubodenpark startet wieder am 29. April um 19 Uhr!**

- **Sie sind fest entschlossen, Ihr Übergewicht dauerhaft loszuwerden?**
- **Sie wollen Ihre Fettdepots reduzieren, ohne Hunger, Stress und Frust?**
- **Und Sie wollen gleichzeitig mehr für Ihre eigene Gesundheit tun?**

**→ Dann sind Sie beim Abnehmkonzept der Apotheke im Gäubodenpark genau richtig und herzlich willkommen!**

Die Dynamik einer Gruppe gibt dabei jedem einzelnen Teilnehmer den notwendigen psychischen Rückhalt und die Kraft dauerhaft erfolgreich zu sein.

Der Kurs ist auch für stark übergewichtige Menschen geeignet. Um die Effizienz des Kurses zu steigern, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Es werden wie jedes Jahr zwei Gruppen mit 10-12 Personen gebildet (voraussichtlich immer montags zwischen 17 Uhr und 19 Uhr).

Mit diesem Programm erhalten die Teilnehmer neben der persönlichen Betreuung und Begleitung über die ganze Zeit des Kurses hinaus gleich ein ganzes Paket an Leistungen: Neben einem persönlichen Handbuch sind monatliche Messungen der Körperzusammensetzung, wöchentliche Gruppentreffen und ein Bewegungsprogramm Kursinhalte. Außerdem erhalten die Teilnehmer eine Makeup- und Stilberatung in der Kosmetik im Gäubodenpark, treffen sich zu einem gemeinsamen Kochabend, bekommen zusätzlich von Fitnesstrainer Erwin Meier fünf Nordic-Walking-Einführungsstunden oder besichtigen die BIO-Bäckerei Laumer in Straubing.

In der Kursgebühr von 139 Euro ist zudem die Möglichkeit eines vierwöchigen Fitnessstrainings im Vitadrom Straubing enthalten, bei dem die Teilnehmer alle Vorzüge einer professionellen Betreuung erhalten: Trainingsplanerstellung, Nutzung aller Kurse, Nutzung des Wellnessbereichs, Nutzung der Fitness- und Cardiogeräte sowie eine Getränkeflatrate (Mineraldrinks und Wasser am Getränkeautomaten)!

**Der Kurs beginnt am 29. April 2019 um 19:00 Uhr** mit einem Einführungsvortrag im InfoZentrum über der Apotheke im Gäubodenpark und dauert bis September 2019. Um zeitige Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

**Nähere Informationen zum Kurs erhalten Sie in Ihrer Apotheke von Herrn Apotheker Peter Distler oder Herrn Apotheker Tobias Ketterl.**

Beide haben übrigens schon vor Jahren die Bereichsbezeichnung Ernährungsberater über die Bayerische Apothekerkammer erworben.

FSME & Borreliose

# Was Sie über Zecken wissen sollten

Feste Schuhe, geeignete Kleidung und insektenabweisende Mittel aus der Apotheke schützen vor Zeckenstichen.

Ihre  
*Gertrud Stockbauer*



**Endlich Frühling! Leider sind jetzt auch die Zecken wieder aktiv. Nicht unproblematisch, denn schließlich können die kleinen Blutsauger gefährliche Krankheiten übertragen.**

Zecken sind nur wenige Millimeter groß, ihre Stiche schmerzen nicht. Und trotzdem sind die kleinen Spinnentierchen gefürchtet. Denn sie können zwei ernsthafte Krankheiten auf den Menschen übertragen: die Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Bei der Borreliose handelt es sich um eine bakterielle Infektion, an der in Deutschland Jahr für Jahr etwa 80.000 Menschen erkranken. Sie kann, rechtzeitig erkannt, mit Antibiotika therapiert werden. Hinter FSME verbirgt sich eine Hirnhautentzündung, die nicht ursächlich mit Medikamenten behandelt werden kann. Sie ist recht selten, aber lebensbedrohlich.

Zecken sind allgegenwärtig und alles andere als harmlos – gleichwohl ranken sich viele Mythen um die kleinen Blutsauger. Hartnäckige Irrtümer können jedoch leicht dazu führen, dass sich Naturliebhaber in falscher Sicherheit wägen und sich unzureichend vor Zeckenstichen schützen. Grund genug, mit typischen Zecken-Irrtümern aufzuräumen.

**IRRTUM 1:** Zecken gibt es nur im Wald. Falsch: Man findet Zecken überall in der freien Natur – auf Wiesen, Feldern, auf Sport- und Spielplätzen und natürlich auch im eigenen Garten.

**IRRTUM 2:** Zecken lassen sich von Bäumen fallen. Stimmt nicht, denn Zecken leben nicht auf Bäumen, sondern halten sich an Gräsern und Pflanzen in Höhen bis zu maximal anderthalb Metern auf. Sie sitzen im Gras, im Unterholz und in Büschen, bis Mensch oder Tier sie im Vorbeigehen abstreifen.

**IRRTUM 3:** Zecken sind nur in Süddeutschland gefährlich. Falsch: Überall in Deutschland können Zecken Borreliose übertragen. Für FSME besteht bei uns hingegen in den Risikogebieten südlich des Mains eine erhöhte Ansteckungsgefahr – vor allem in Bayern, Baden-Württemberg, aber auch in Teilen von Hessen, Thüringen und Rheinland-Pfalz.



Überall im Grünen warten Zecken auf ihre menschlichen Opfer.

**IRRTUM 4:** Die FSME tritt nur zu Beginn des Sommers auf. Nicht richtig, zwar treten FSME-Infektionen tatsächlich gehäuft im Frühsommer auf, doch beginnt die Zeckensaison bereits im März, bei milden Temperaturen auch schon im Februar. Von diesem Zeitpunkt an bis in den Herbst hinein gibt es Krankheitsfälle.

**IRRTUM 5:** Insektenabwehrmittel gehören nur auf die nackte Haut.

Das stimmt so nicht: Sicherer ist es, die Haut auch unter der Bekleidung möglichst großflächig mit einem Zeckenabwehrmittel einzureiben oder einzusprühen. Der Grund: Gelangen die Tierchen durch Abstreifen von Pflanzen auf den Körper und suchen hier nach einer Stichstelle, finden sie keinen für sie „angenehmen“ Ort. Oft lassen sie sich dann wieder fallen.

**IRRTUM 6:** Frühes Entfernen der Zecke schützt vor Krankheiten. Dies ist nur teilweise richtig, denn FSME-Viren können schon unmittelbar nach dem Stich übertragen werden, da sie sich im Speichel der Tiere befinden. Im Gegensatz dazu gilt für Borreliose: Je länger die Zecke saugt, umso höher ist das Risiko zu erkranken. Hier kann frühes Entfernen also tatsächlich das Schlimmste verhindern.

**IRRTUM 7:** Gegen Zecken kann man sich impfen lassen. Dies ist nur bedingt richtig: Zwar gibt es gegen die FSME eine Schutzimpfung, nicht jedoch gegen die viel häufigere Borreliose.

## Überlebenskünstler ZECKE

Zecken sind zäh: Im Labor konnten Parasiten, die vorher Blut gesaugt hatten, bis zu zehn Jahre ohne weitere Nahrung überleben. In der Natur lebt der Holzbock, eine Schildzeckenart, die auch in Deutschland verbreitet ist, jedoch nur drei bis fünf Jahre. Hat die Zecke ihren Wirt gefunden, kann sie binnen fünf bis sieben Tagen bis zum 200-Fachen ihres ursprünglichen Gewichts an Blut saugen.