



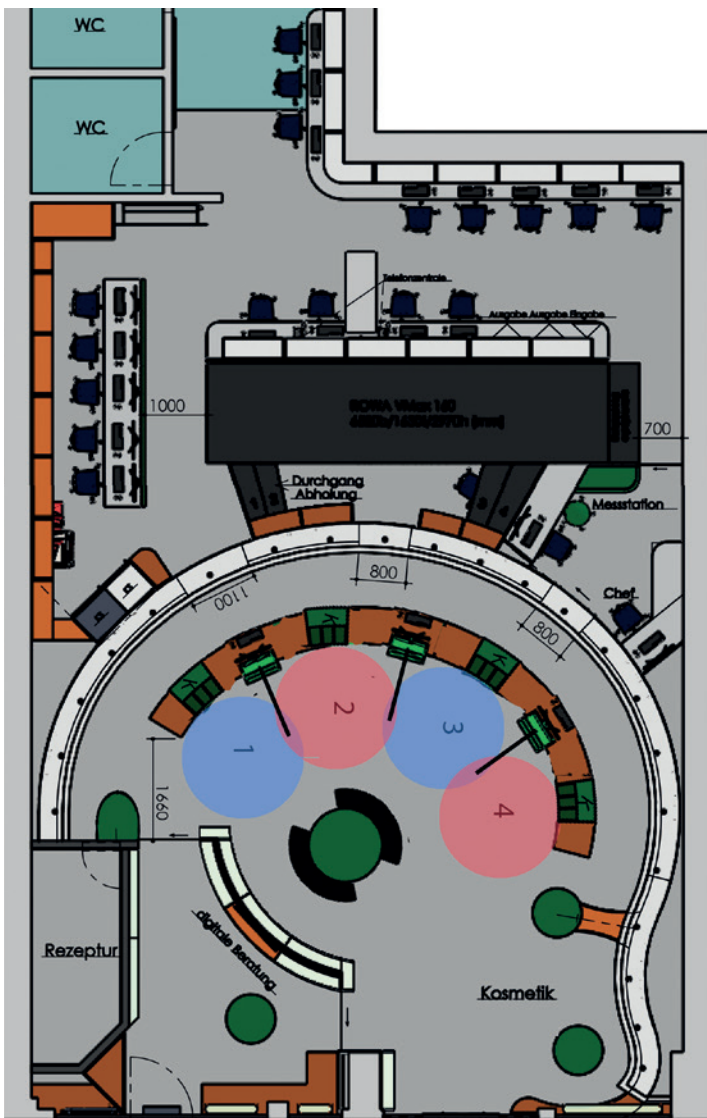
Peter & Mandy Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark planen Umbau und Modernisierung ihrer Apotheke

Die nächsten Monate stehen größere Veränderungen in Ihrer Apotheke im Gäubodenpark an. Apothekeninhaber Peter Distler und Mandy Distler haben schon lange vor der Corona-Pandemie geplant, die Apothekenräume moderner und zeitgemäßer zu gestalten. Ein komplett erneueter Eingangsbereich mit einer neuen Automatik-Schiebetür, ein neu gestalteter Verkaufsraum mit neuem Aquarium, ein abgetrennter Beratungsbereich oder auch ein ansprechender, harmonischer Kosmetikbereich werden Ihnen Wohlfühlatmosphäre vermitteln. Und noch eine angenehme Verbesserung für Sie, liebe Kunden, ist geplant: Abholboxen, über die bestellte Arzneimittel auch nach Geschäftsschluss abgeholt werden können!

Das neue Herzstück wird ein vollautomatisiertes Warenlager mit einem sogenannten Kommissionierer. Unter diesem Automaten versteht man ein Lagerungssystem in der Apotheke, welches die Medikamente selbständig im Warenlager erfasst, ablegt und auf Anfrage automatisch an die gewünschten Ausgabestellen u.a. in den Verkaufsraum der Apotheke transportiert. Die allseits bekannten Ziehschubladen werden damit bald Geschichte! Es bleibt durch diese Maßnahme mehr Zeit für unsere wichtigste Aufgabe: die fachlich fundierte und ausführliche Kundenberatung!

Wir freuen uns bereits auf Umbaustart Ende August – ein Kraftakt und eine Herausforderung zugleich, da die Apotheke während des Umbaus weiterhin zu den bekannten Öffnungszeiten für Sie da sein wird! Wir hoffen, dass alles klappt wie geplant und für Sie möglichst wenig Umstände entstehen!

Peter und Mandy Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark



Haupteingang

Kopfläuse und kein Ende?

Wir beraten Sie gern zur
richtigen Anwendung rezeptfreier
Anti-Kopflaus-Mittel.

Ihre PKA

Elke Wurru



**Wenn die Kopfhaut juckt und brennt, können Kopfläuse die Ursache sein.
Kein Grund zur Panik, wohl aber Anlass, rasch zu handeln.**

Kopfläuse sind winzig, flink und deshalb auf dem Kopf oft nur schwer zu erkennen. Befürchten Eltern, ihr Kind habe sich die Parasiten eingefangen, ist deshalb gründliches Absuchen angesagt. Bevorzugt halten sich die Krabbeltiere hinter den Ohren, im Nacken und an den Schläfen auf. Hier sind sie als kleine dunkle Punkte zu erkennen. Anzeichen für einen Lausbefall sind auch ihre winzigen weißen Eier, sogenannte Nissen, die fest am Haaransatz kleben.

Lästig, aber ungefährlich

Zugeben: Kopfläuse sind äußerst unangenehm – gefährlich sind die Blutsauger glücklicherweise aber nicht. Deshalb gilt bei Läusealarm immer der Grundsatz: Ruhe bewahren! Wichtig ist es, umgehend den Kindergarten oder die Schule zu in-

formieren. Hier können dann die nötigen Maßnahmen ergriffen werden, um eine Ausbreitung der Parasiten zu verhindern. Außerdem sollten alle Familienmitglieder ebenfalls auf Kopfläuse hin untersucht werden. Für einen Lausbefall schämen muss sich niemand, denn Kopfläuse sind kein Zeichen mangelnder Hygiene.

Um die ungebetenen Gäste schnell unschädlich zu machen, gibt es in der Apotheke inzwischen eine ganze Reihe von Kopflaus-Präparaten. Empfehlenswert sind beispielsweise Mittel, die Silikonöl enthalten. Es erstickt die Läuse und all ihre Entwicklungsstadien zuverlässig. Weiterer Pluspunkt: Aufgrund der physikalischen Wirkweise ist nicht zu befürchten, dass die Läuse gegen den Wirkstoff resistent, sprich unempfindlich, werden.

Richtige Anwendung ist wichtig

Alternativ gibt es Mittel auf Basis pflanzlicher Insektizide (Pyrethrum-extrakt, NEEM) oder synthetischer Insektizide (Allethrin und Permethrin). Außerdem hält Ihr Apotheker noch Präparate auf pflanzlicher Basis wie zum Beispiel Kokosöl oder einem Ölgemisch bereit, an dem die Läuse ersticken.

Doch unabhängig davon, für welches Mittel sich Eltern entscheiden: Wichtig für den Behandlungserfolg ist die richtige Anwendung. Deshalb ist es unbedingt ratsam, zuerst die Packungsbeilage zu studieren, ehe das Mittel auf den Kopf aufgetragen wird. Auch der Apotheker weiß, was bei der Anwendung zu beachten ist und kann Eltern kompetent beraten. Gut zu wissen: Auch wenn die Läuse meist schon nach der ersten Behandlung vom Kopf verschwunden sind, empfehlen Experten, die Therapie nach acht bis zehn Tagen sicherheits- halber noch einmal zu wiederholen.

Nur nicht übertreiben

Nicht erforderlich sind neueren Erkenntnissen zufolge hingegen Maßnahmen wie etwa das Einfrieren von Kuscheltieren. Bei einer Auswertung von zahlreichen Studien konnten australische Wissenschaftler zeigen, dass eine Übertragung von Kopfläusen über Kuscheltiere, Kämme, Kissen oder Mützen sehr unwahrscheinlich ist. Das liegt vor allem daran, dass Läuse nur auf dem Kopf ideale Temperaturverhältnisse und Nahrung finden, um zu überleben. Ohne regelmäßig Blut zu saugen überleben sie meist nur ein bis zwei Tage.



**Beim Spielen und
Kuscheln wandern
Kopfläuse gern
von Kopf zu Kopf.**

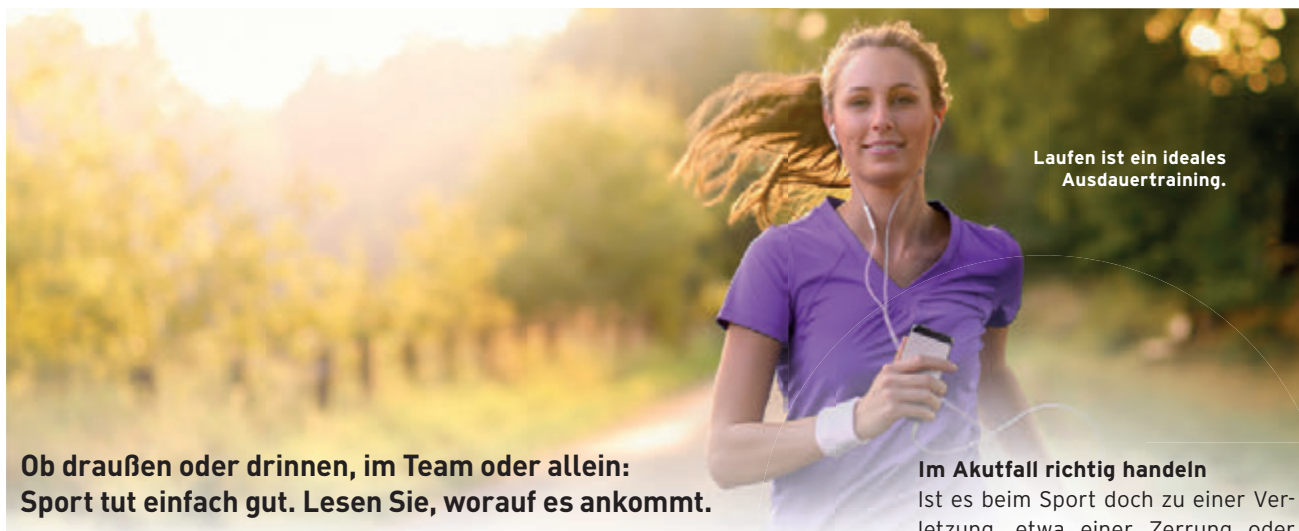
Foto: © Rido - stock.adobe.com

Sport treiben, gesund bleiben

Sportanfänger und Wiedereinsteiger sollten es mit dem Aktivprogramm nicht übertreiben: Übermäßige Belastung erhöht das Verletzungsrisiko.

Ihre PTA

Kerstin Herrmann



Laufen ist ein ideales
Ausdauertraining.

Foto: © Lars Zahner - stock.adobe.com

Ob draußen oder drinnen, im Team oder allein: Sport tut einfach gut. Lesen Sie, worauf es ankommt.

Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht. Denn Sport hält Knochen, Gelenke und Muskeln in Form, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Rückenschmerzen vor und regt die Bildung von Abwehrzellen an. Außerdem fördert Bewegung die Produktion des Glückshormons Serotonin, hebt die Stimmung und sorgt für Entspannung. Kein Wunder also, dass der Run auf Sportvereine und Fitnessstudios ungebremst ist und es viele gerade jetzt im Sommer zum Joggen, Walken, Radfahren und Inlineskaten ins Freie zieht.

Unumstritten bietet ein bewegter Lebensstil zahlreiche Vorteile. Doch leider sind sportliche Aktivitäten auch mit einem gewissen Verletzungsrisiko verbunden. Und das steigt, wenn Aktive nicht auf die Signale ihres Körpers hören und sich überfordern. Nicht nur Leistungssportler, sondern auch Freizeitsportler stoßen beim Training häufig an ihre Grenzen. Wird der Grad zwischen Belastung und Belastbarkeit überschritten, erhöht sich das Verletzungsrisiko deutlich. Denn ist das Gewebe durch Überlastung

bereits strapaziert, ist es besonders anfällig für Zerrungen, Stauchungen und Ähnliches.

Verletzungen vorbeugen

Um vorzubeugen, sollte man es mit dem Aktivprogramm nicht übertreiben. Insbesondere für untrainierte Menschen, Sportanfänger und Wiedereinsteiger gilt: Weniger ist meist mehr. Grundsätzlich ist es für Hobbysportler gesünder, mehrmals pro Woche etwa eine halbe Stunde zu trainieren als hin und wieder zwei Stunden am Stück. Denn durch regelmäßigen Sport wird die Muskulatur wesentlich elastischer und beweglicher, wodurch sich die Gefahr von Sportverletzungen verringert. Nach ein paar Wochen kann man die Trainingsintensität dann langsam steigern.

Bevor Hobbysportler loslegen, sollten sie sich immer gründlich aufwärmen. Denn kalte Muskeln sind verletzungsanfällig! Zudem bewirkt das Aufwärmen, dass die Muskulatur besser mit Sauerstoff versorgt und dadurch leistungsfähiger wird.

Im Akutfall richtig handeln

Ist es beim Sport doch zu einer Verletzung, etwa einer Zerrung oder Prellung, gekommen, heißt die Devise: Das Aktivprogramm sofort unterbrechen, die verletzte Körperregion kühlen, mit elastischem Verbandmaterial stabilisieren und hochlegen. Ein Arztbesuch ist oft unerlässlich, um eine „harmlose“ Prellung von einer ernsthaften Verletzung, etwa einem Bruch, abzugrenzen.

Zur Behandlung von Sportverletzungen gehören in jede Sportapotheke:

- Eisspray zum Kühlen und Betäuben von akuten Prellungen und Stauchungen;
- Kältekompressen;
- Tape und elastisches Verbandsmaterial zur Stabilisation verletzter Gelenke, Muskeln und Sehnen;
- Enzympräparat zur Therapie entzündlicher Sportverletzungen wie Zerrungen und Stauchungen;
- Desinfektionsmittel für Schürfwunden und Schnittwunden;
- Pflaster zur Versorgung von kleinen Wunden;
- Wund- und Heilsalben;
- Wärmesalbe oder -pflaster gegen Muskelverspannungen.