



*Gesundheit ist nicht alles, aber  
ohne Gesundheit ist alles nichts*

– Arthur Schopenhauer



Vergangenen Monat blieb unsere Apotheke – wie auch deutschlandweit über 90% aller Apotheken – einen ganzen Tag aufgrund des im Voraus geplanten Protesttages geschlossen. Es war ein Signal und ein Aufruf an die Politik der Bundesregierung, den vielen Schwierigkeiten der täglichen Arbeit Nachdruck zu verleihen. Apotheken kaputtzusparen bedeutet, die flächendeckende und wohnortnahe Arzneimittelversorgung stark zu gefährden. Wir fordern von der Politik nicht mehr als gerechte und angemessene Lösungen für die aufgeblähte Bürokratie, bei den drohenden Strafzahlungen an die Krankenkasse oder die Anpassung des seit über 10 Jahren eingefrorenen Festbetrags pro verschreibungspflichtigen Fertigarzneimittels. Ich möchte deshalb allen Kunden für Ihr Verständnis danken, die an diesem 14. Juni vor verschlossener Türe standen und nicht wie gewohnt schnelle und kompetente Hilfe von uns bekamen. Ich hoffe, die politischen Forderungen der gesamten Apothekerschaft findet Gehör bei Verantwortlichen – wir protestierten auch für Sie, liebe Kundinnen und Kunden, um auch weiterhin uneingeschränkt für Sie da sein zu können!

Ihr Peter Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark



Schmerbeck Daniela, PTA

Unsere Venen sind von unschätzbarem Wert für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, da sie das Blut aus dem gesamten Körper zurück zum Herzen transportieren. Sie leisten ständig unglaubliche Arbeit, oft ohne dass wir es bemerken, bis Probleme wie Venenentzündungen, Krampfadern oder Thrombosen auftreten. Solche Erkrankungen können zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, weshalb es essentiell ist, sich um die Gesundheit unserer Venen zu kümmern.

In dieser Ausgabe haben wir eine einfache Checkliste erstellt, die Ihnen hilft, Ihr individuelles Risiko für Venenerkrankungen einzuschätzen. Anhand von Fragen zu Ihrem Lebensstil, Ihrer Familiengeschichte und möglichen Symptomen erhalten Sie eine erste Orientierung.

Sie werden erfahren, welche Rolle die richtige Ernährung, regelmäßige Bewegung und spezifische Übungen zur Verbesserung der Venengesundheit spielen können. Des Weiteren werden wir auf die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten eingehen, die bei Venenerkrankungen zur Verfügung stehen.

Ich bin sicher, dass Ihnen dieser Artikel wertvolle Einblicke und Ratschläge bietet, um Ihre Beine gesund und schön zu halten.



Annett Spohn, PTA

Bei den langen, sonnigen Tagen und warmen Temperaturen stehen wir vor neuen Herausforderungen, besonders wenn wir die Hitze mit körperlicher Aktivität in Einklang bringen wollen. Sänger, Sportler und alle, die sich im Sommer intensiv bewegen, können bestätigen, dass die Wärme eine zusätzliche Belastung darstellt.

Es ist an der Zeit, unser Denken in Sachen Sport und körperlicher Aktivität zu überdenken. Bewegung ist wichtig, keine Frage. Doch bei extremer Hitze kann intensiver Sport mehr schaden als nutzen. Experten empfehlen, das Training in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Spaziergänge durch schattige Wälder oder Radtouren, bei denen der Fahrtwind kühlend wirkt, sind gute Alternativen.

Eine wichtige Überlegung in den heißen Sommermonaten sind erhöhte Ozonkonzentrationen. Gerade Herzpatienten sollten in Zeiten von Sommersmog größere Anstrengungen vermeiden. Dies gilt nicht nur für Sportler, sondern auch für Sänger und andere, die sich körperlich anstrengen.

Ihre Gesundheit steht immer an erster Stelle, auch im Urlaub, wenn Sie Ihre wohlverdiente Auszeit genießen möchten. Es mag frustrierend sein, gerade dann krank zu werden, wenn man die freie Zeit am meisten schätzt. Doch seien Sie versichert, dass Sie mit den richtigen Informationen und Vorsichtsmaßnahmen in der Lage sind, sowohl Ihre Gesundheit als auch Ihre Sommerfreude zu bewahren.

