

HOMÖOPATHIE-TIPP



Frau Hoser empfiehlt bei

Atemwegsinfektionen und Fieber „Toxiloges Tropfen“.

Dosierung für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre:
bei **akuten Zuständen** stündlich
40 Tropfen bis zu 12 x täglich;
bei **chronischen Zuständen**
3 x täglich 20 Tropfen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie uns oder ihren Arzt.

TERMINE NOVEMBER

11. November 2009, 19.30 bis 21 Uhr

Alles unter Kontrolle - Wenn Zwänge das Leben zwingen

Vortrag von *Dr. Bernd Magenau, Psychologe*
Aegidiplatz 3, im Saal des Alten Feuerhaus, Tel:
08651/63054

16. November 2009, 16 bis 18.00 Uhr

Bad Reichenhaller Atemwegspflegeschulung

Klinik Bad Reichenhall, Salzburgerstraße 8
Tel: 08651/709-0

16. November 2009, 19 bis 21.30 Uhr

Kindernotfälle - Überblick über mögliche Notfälle im Baby- und Kleinkindalter

Landratsamt BGL, Salzburger Straße 64,
Sitzungssaal 2, Tel: 08651 / 773-0

25. November 2009, 19.30 bis 21 Uhr

Das schwache Herz: Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz heute

Vortrag von *Dr. med. Robert Heißel,*
Oberarzt, Zentrum für innere Medizin
Aegidiplatz 3, im Saal des Alten Feuerhaus
Tel: 08651/63054

30. November 2009, 19.30 bis 21 Uhr

Erkältungskrankheiten bei Kindern mit Homöopathie behandeln

Voranmeldung erforderlich!
Vortrag von *Dr. med. Michael Horn, Kinderfacharzt*
Aegidiplatz 3, im Saal des Alten Feuerhaus
Tel: 08651/63054



**Marien=
Apotheke**

AN DER SPARKASSE

N° 2, November 2009

PÜNKTLICH ZUM REICHENHALLER
SAUWETTER:



Persönliche Info von Ihrer

MARIEN-APOTHEKE
AN DER SPARKASSE

BAD REICHENHALL

DIE
SCHWEINEGRIPPE
ALLES WAS SIE WISSEN SOLLTEN

FÜR DIE GUTE SACHE

Von jedem Einkauf spenden wir ein 10erl und verteilen die gesammelte Summe vier Mal im Jahr an karitative Einrichtungen in Bad Reichenhall.



IMPRESSUM Herausgeber: Marien Apotheke, Margit und Stefan Niklas
Luitpoldstraße 1, 83435 Bad Reichenhall, Tel: 08651/62382
Redaktion: Mag. Kathrin Thoma-Bregar | PRESSE .TEXT
Gestaltung: Steiger-Gutfertinger, Grafik- und Kommunikationsdesign
Fotos: Mag. Kathrin Thoma-Bregar | PRESSE .TEXT, Fotolia

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eine von
20 Packungen Orthomol
Immun im Wert von je Euro 17,95.
Coupon ausfüllen und bis zum 4. Dezember 2009 in der
Marien-Apotheke abgeben.



Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail (soweit vorhanden) _____

Die Verlosung ist vom Rechtsweg ausgeschlossen.





LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

im Moment bleibt keiner von der Schweinegrippe verschont, zumindest was den Medienrummel anbelangt. Die Informationsflut ist für den Bürger kaum noch zu durchschauen und selbst Ärzte und Experten schätzen die Gefahren von Grippe und Impfung unterschiedlich ein. Aber letzten Endes müssen Sie selbst entscheiden, ob Sie sich impfen lassen wollen oder nicht.

Deshalb haben wir für Sie diesmal die wichtigsten Informationen zur neuen Grippe herausgefiltert. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich schützen können, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und welche Impfempfehlungen zu beachten sind.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen für detaillierte und individuelle Auskünfte jederzeit zur Verfügung. Denn für uns gilt: *Wenden Sie sich an Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker.*

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Margot und Stefan Niklas

+ Acht Tipps zur Virenabwehr

2

1. Mehrmals täglich die Hände mit Seife waschen und desinfizieren.
2. Hände vom Gesicht fernhalten, weil über die Schleimhäute in Mund, Nase und Augen Viren in den Körper gelangen können.
3. Beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen halten.
4. Auf erste Anzeichen achten.
5. Verzichten Sie auf Körperkontakt, wenn Sie erkrankt sind.
6. Verzichten Sie auf Händeschütteln und meiden Sie Menschenansammlungen, wenn dies aktuell empfohlen wird.
7. Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich.
8. Stärken Sie Ihr Immunsystem.

1

SCHWEINEGRIPPE: DER SCHUTZFAHRPLAN

Die neue Grippe H1N1 hat sich weltweit ausgebreitet und ist auch in Bayern angekommen.

3.000 Krankheitsfälle, davon 17 im Berchtesgadener Land, wurden bis Anfang Oktober registriert. Die meisten Erkrankungen verlaufen harmlos, trotzdem rät die „Ständige Impfkommission (STIKO)“ bestimmten Risikogruppen zur Impfung. Dabei kann man einiges tun, um einer Ansteckung zu entgehen.

Daran erkennen Sie eine Infektion

„Die wichtigsten Diagnose-Merkmale der Schweinegrippe sind Fieber, Husten und Schnupfen“, erklärt Apotheker Stefan Niklas und verweist auf die Falldefinition des Robert Koch-Institutes: Ist das Fieber mindestens einmal gleich oder höher als 38 Grad Celsius und stellt man zwei weitere Symptome der oben genannten bei sich fest, sollte man unverzüglich den Hausarzt aufsuchen. Ob man sich definitiv mit Grippe oder der neuen Schweinegrippe angesteckt hat, zeigt dann der Labortest. Fällt er positiv aus, erfolgt die Behandlung mit den Mitteln „Tamiflu“ oder „Relenza“. „Je früher man mit der Einnahme beginnt, desto besser“, sagt Stefan Niklas.

Machen Sie sich stark!

Wer gesunde Abwehrkräfte besitzt, kann der Grippewelle entkommen. Und auch wer sich angesteckt hat, ist mit einem starken Immunsystem schnell wieder auf den Beinen. Wichtig ist, den Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Gesunde Ernährung ist eine Variante, reicht aber im Kampf gegen „Schweinegrippe“ und Co

häufig nicht aus. Deshalb empfiehlt Stefan Niklas eine Immunkur mit Präparaten, die das Immunsystem stärken: „Wir in der Apotheke setzen auf maßgeschneiderte Mikronährstoffe, Probiotika oder pflanzliche Wirkstoffe. Wir beraten Sie gerne.“

Impfen: Ja oder nein

Die STIKO rät vor allem folgenden drei Gruppen zur Impfung:

- Beschäftigte im Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege
- Personen im Alter ab sechs Monate mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung, zum Beispiel chronisch Kranke oder Diabetiker
- Schwangeren und Wöchnerinnen.

Bei allen anderen sollte die Impfung durch Ihren Arzt und im Zweifelsfall immer nach individueller Nutzen-Risiko-Abwägung vorgenommen werden. Alte Menschen ohne Grunderkrankung zählen nicht zur Risikogruppe, da sie offensichtlich eine gewisse Grundimmunität gegenüber der neuen Grippe aufweisen. Für ältere Bürger wird hingegen die Impfung gegen die saisonale „alte“ Grippe sehr wohl empfohlen, zusätzlich schützt eine Pneumokokken-Impfung gegen eine mögliche Sekundärinfektion, die häufig schwere Komplikationen verursacht.

Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

3

Kurz gemeldet

+++ Auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit <http://www.neuegrippe.bund.de/> finden Sie Hinweise und weitere Verhaltenstipps zur neuen Grippe

+++ Laufend aktuelle Informationen gibt es beim Robert Koch-Institut www.rki.de

+++ Eine kostenfreie Influenza-Hotline wurde vom Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit eingerichtet und ist unter der Telefonnummer 089-31560-101 zu erreichen.