

# meine apotheke

## Herzlichen Glückwunsch



Gleich zwei Gründe zum Feiern! Ihr 10-jähriges Jubiläum in der Apotheke Rusche feierte Jutta Keil (links) am 01.06.2017. Als Apothekerin berät sie unsere Kunden kompetent und mit großem Fachwissen, welches sie sich durch ihr Studium und ihre Weiterbildung als Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie angeeignet hat. Im Hintergrund organisiert sie alle Aktionen rund um die Apotheke. Für uns ist sie eine wertvolle und sehr kollegiale Mitarbeiterin und wir hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre!

Sarah Bergmann (rechts) hat im Juni erfolgreich ihre Prüfung zur Pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten mit der Note 1,4 bestanden. Zu ihrem Aufgabengebiet gehören die Bestellung und die Pflege des Warenlagers. Außerdem hat sie für all ihre telefonischen Wünsche, z.B. Rezeptbestellungen, ein offenes Ohr. In ihrer Lehrzeit ist auch sie für uns eine liebe und zuverlässige Kollegin geworden. Leider wird sie uns Ende August verlassen, um eine Ausbildung zur Pharmazeutisch-technischen Assistentin zu beginnen. Für ihre Zukunft wünschen wir ihr alles Gute!

APOTHEKE  
**RUSCHE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...*

**Claudia Rusche**

Geiststr. 7-11  
59302 Oelde

Tel: (0 25 22) 31 76  
Fax: (0 25 22) 31 77

E-Mail: [service@apotheke-rusche.de](mailto:service@apotheke-rusche.de)  
[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)



## Unser Vortrag über Kompressionsstrümpfe

Am 19.06.17 referierte die Medizinproduktberaterin Sandra Bendig über das Thema Kompressionsstrümpfe in der Stadtbücherei.



Um die Höhe von rund eineinhalb Metern aus den Beinen zu überwinden, hat die Natur die Venen mit einer genialen Lösung ausgestattet. Sie haben innen ventilartige Klappen, die das Blut wie in einer Schleuse nur in Richtung Herz passieren lassen. Fließt es durch den Druck der Gelenk- und Muskelpumpen aufwärts, öffnen sich die Klappen - will das Blut aufgrund der Schwerkraft zurück- ösacken, schließen sie sich.

### Wenn Venen sich weiten, hilft Kompression

Bewegung bringt die Venen in Schwung. Spannt man beim Laufen die Muskeln an, drücken sie die Venen zusammen. So wird das Blut aus den Waden zum Herzen gepumpt. Daraus leitet sich der Begriff Wadenmuskelpumpe ab. Nach der Anspannung fällt der Druck von den entleerten Venen ab und weiteres Blut kann angesaugt werden. Deshalb ist Bewegung so wichtig für eine gesunde Venenfunktion. Fehlt sie, üben die Muskeln

keinen mechanischen Druck auf die Venen aus. Dann dehnen sie sich aus und die innenliegenden Klappen können nicht mehr schließen. Das Blut versackt und die oberflächlichen Venen, die nicht durch Muskeln stabilisiert werden, leiern aus. Das ist spürbar durch Spannungsgefühle und müde, schwere Beine sowie sichtbar durch Schwellungen, Besenreiser oder geschlängelte Krampfadern. Dann können medizinische Kompressionsstrümpfe helfen. Sie verengen durch ihren definierten Druckverlauf den Venendurchmesser. So können die innenliegenden Klappen wieder schließen und das Blut schneller zum Herzen transportieren. Die Beine entspannen, der Bildung von Blutgerinnseln (Thrombosen) wird vorgebeugt. Des Weiteren dienen Kompressionsstrümpfe zur Vorbeugung von offenen Beinen.

Sandra Bendig gab nützliche Anziehtipps und erklärte die Handhabung von Anziehhilfen.

Sich gesund zu ernähren bedeutet auch, ausreichend zu trinken.  
Faustregel: Anderthalb bis zwei Liter täglich. Gute Durstlöscher  
sind Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.  
Ihre PTA und Ernährungsberaterin Julia Plümpe-Sander

Julia Plümpe-Sander



## Vitalstoffe: Hätten Sie's gewusst?

**Mythen rund um Vitamine und gesunde Ernährung halten sich oft hartnäckig.  
Was stimmt – und welcher Irrtum gehört endgültig vom (Ess-)Tisch?**

### **Vitamine sind gut fürs Immunsystem.**

**Richtig:** Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist wichtig für ein leistungsstarkes Immunsystem. Unsere Kost sollte allerdings auch reich an wertvollen Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen sein. Für starke Abwehrkräfte von Bedeutung sind unter anderem die Vitamine A, B6, B12, C, D und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink.

### **Kochen zerstört alle wichtigen Nährstoffe.**

**Bedingt richtig:** Es stimmt zwar, dass beim Kochen einige wichtige Nährstoffe verloren gehen, andererseits gibt es aber auch Nährstoffe, die erst durch das Garen für den Körper verfügbar gemacht werden. Zudem werden Keime durch das Erhitzen einiger Lebensmittel unschädlich gemacht. Grundsätzlich gilt: Schonende Zube-

reitungsarten wie Dämpfen und Garen erhalten wertvolle Nährstoffe.

### **Frisches Gemüse ist vitaminreicher als tiefgefrorenes.**

**Falsch:** Oft ist genau das Gegenteil der Fall. In Tiefkühlkost bleiben Vitamine länger und besser erhalten als in frischen Lebensmitteln. Das liegt daran, dass das Gemüse meist direkt nach der Ernte schockgefroren wird. Da frisches Gemüse vor dem Verzehr häufig mehrere Tage gelagert wird, besteht die Gefahr, dass wertvolle Vitamine verloren gehen.

### **Ein Glas heiße Zitrone ist eine echte Vitaminbombe.**

**Bedingt richtig:** Zitronen liefern zwar reichlich Vitamin C. Werden sie jedoch mit heißem Wasser übergossen, hat das einen Vitaminverlust zur Folge. Deshalb: Der Gesundheit zuliebe besser nur leicht erwärmte Zitrone genießen!



© Kurmyshov - Fotolia.com

### **Vitalstoff-Plus: Sinnvoll oder nicht?**

Gesunde Menschen, die sich ausgewogen und vollwertig ernähren, sind in der Regel gut mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Für sie macht es kaum Sinn, zusätzlich wahllos Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Wenn die Ernährung mit frischen Zutaten im Alltag aber häufig zu kurz kommt, können ausgesuchte Präparate aus der Apotheke Versorgungslücken schließen. Auch in bestimmten Lebenssituationen kann es sinnvoll sein, dem Körper ein Mehr an bestimmten Vitalstoffen zu gönnen. Das gilt zum Beispiel für Senioren, Sportler, Raucher und für Menschen, die Diät halten oder chronische Erkrankungen haben und bestimmte Arzneimittel einnehmen müssen. Das Team in der Apotheke berät Sie gern zu geeigneten Präparaten.



© Subbotina Anna - Fotolia.com

**Obst und Gemüse sind gesund und gehören mehrmals täglich auf den Tisch.**

## „Must Have“ für den Sommer...

Nach dem Sonnenbaden ist die Haut häufig ausgelaugt und mit Feuchtigkeit stark unterversorgt. „Vichy Mineral 89“ hilft Ihnen dieses Defizit wieder aufzufüllen. Durch seinen hohen Anteil an Thermalwasser mit vielen Mineralstoffen in der Kombination mit dem Hyaluron sorgt es für einen einzigartigen Frische-Boost.

Die natürliche Hyaluronsäure:

- Wirkt aufpolsternd und spendet Feuchtigkeit
- Stärkt die Haut - macht sie widerstandsfähig
- Sorgt für eine gesunde Ausstrahlung



## Die Alternative zum Laser

Die äußeren Einflüsse, wie UV-Strahlen, verursachen auf der Haut bei Jung und Alt unterschiedlich stark ausgeprägte unschöne Flecken (wie z.B. Sonnen- und Altersflecken, Aknenarben & Schwangerschaftsmasken).

Vinoperfect Serum ist das Nr. 1 Produkt aus Frankreich. Es korrigiert die entstandenen Schönheitsfehler und beugt der Entstehung von neuen Pigmentflecken vor. Als weiteren positiven Effekt sorgt es für eine strahlende und ebenmäßige Bräune.

Durch die Kombination der Vinoperfect Essenz mit dem Serum verstärkt sich die Wirkung des Serums um das 2-fache, außerdem wirkt die Essenz porenverfeinernd und hebt die ursprüngliche Ausstrahlung der Haut hervor.

