

1. Juni 2020

meine apotheke

Herzlichen Dank an unsere Botinnen!



Heike Bussieweke



Veronika Rickmann



Mechthild Spiekermeier

Die letzten Monate waren bei uns bisher recht turbulent, denn seitdem das Corona-Virus im Umlauf ist, sind die Menschen umsichtig und bleiben - so gut es geht - zuhause. Damit Sie weiter versorgt werden konnten und dieser Service für Sie auch weiterhin Bestand hat, sind unsere Botinnen verstärkt für Sie im Einsatz. Dafür möchte sich das gesamte Team der Apotheke Rusche bei Mechthild Spiekermeier, Heike Bussieweke und Veronika Rickmann ganz herzlich bedanken!

APOTHEKE
RUSCHE
Ihre Gesundheit liegt uns am ... 

Claudia Rusche

Geiststr. 7-11
59302 Oelde

Tel: (025 22) 31 76
Fax: (025 22) 31 77

E-Mail: service@apotheke-rusche.de
www.apotheke-rusche.de



Wie uns das Immunsystem schützt

Eine vitalstoffreiche Ernährung stärkt das Immunsystem. Ergänzend können spezielle Vitalstoff-Präparate hilfreich sein.
Ihre PTA

Claudia Erbe



Ohne Immunsystem könnte der Mensch nicht überleben. Manchmal braucht dieses faszinierende und hochkomplexe Netzwerk Unterstützung.



Viren, Bakterien, Pilze: Tag für Tag sind wir unzähligen Mikroorganismen ausgesetzt. Die Keime lauern überall in unserer Umgebung, beispielsweise auf Türklinken, Geldstücken und Computertastaturen, in Umkleekabinen und Schwimmbädern und manchmal sogar in unserer Nahrung. Viele dieser Mikroorganismen sind gesundheitsschädlich und können in unserem Körper Infektionen auslösen. Uns davor zu schützen, ist die Aufgabe unseres Immunsystems. Zu diesem über den ganzen Körper verteilten Netzwerk gehören verschiedene Organe und Gewebe wie Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln und Lymphknoten, sowie spezielle Blutzellen.

Bollwerke gegen Keime

Um zu verhindern, dass schädliche Angreifer überhaupt in den Organismus gelangen können, verfügt unser Körper über einige Schutzbarrieren. Eine der wichtigsten ist die Haut. Ihr leicht saurer pH-Wert bildet einen Säureschutzmantel, der Erregern das Eindringen in den Körper erschwert und sie an der Verbreitung hindert. Allerdings können Keime auch über die Atemwege in den Körper gelangen. Dort stoßen sie auf weitere,

nicht zu unterschätzende Barrieren. Im Speichel beispielsweise bekämpfen Enzyme die Mikroorganismen, und im Magen setzt ihnen die Magensäure zu.

Trotz dieser ersten Schutzmaßnahmen gelingt es manchen schädlichen Mikroorganismen, weiter in unser Inneres vorzudringen. Dann sind die Truppen der unspezifischen und die der spezifischen Abwehr gefordert, die sich gegenseitig bei der Arbeit unterstützen. Die unspezifische Abwehr ist angeboren. Ihre beiden wichtigsten Verteidigungswerkzeuge sind die Fress- und die Killerzellen, die kurzerhand alles Fremde vernichten.

Spezialisten sind gefragt

Einige Erreger sind jedoch so geschickt getarnt, dass sie den Zellen der unspezifischen Abwehr standhalten. Sie müssen sich dann dem spezifischen, im Laufe des Lebens erworbenen Abwehrsystem stellen. Unser Körper ist in der Lage, genau auf bestimmte Erreger abgestimmte Zellen zu produzieren: die Gedächtniszellen. Sie besitzen ein „Erinnerungsvermögen“ und sind lernfähig. Konkret heißt das: Die Gedächtniszellen speichern bestimmte Merkmale und kön-

nen diese dann bei einem erneuten Angriff derselben Erreger abrufen und zur schnelleren Produktion von Abwehrzellen nutzen. Diese schlagkräftigen Truppen des Immunsystems merken sich also ihre Gegner und sind anschließend besser gegen unerwünschte Eindringlinge gewappnet.

Damit das hochkomplexe Abwehrsystem unseres Körpers einwandfrei funktionieren kann, ist es auf Unterstützung angewiesen. Neben einer gesunden Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf können auch Maßnahmen wie regelmäßige Saunagänge und morgendliches Wechselduschen dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken.

IMMUNPOWER AUS DER APOTHEKE

Fitmacher für die Abwehrkräfte sind zum Beispiel:

- die Vitamine C, D und E
- die Spurenelemente Zink und Selen
- sekundäre Pflanzenstoffe
- pflanzliche Immunstimulanzien (z.B. Sonnenhut, wilder Indigo, Lebensbaum)



Dachverband der
autonomen Frauenberatungsstellen
NRW e.V.



Gewaltschutz für Frauen und Mädchen in Zeiten von Corona

Die Kolleginnen in den Beratungsstellen und Frauenhäusern sind auch weiterhin für Sie da!

- Sie erhalten Hilfe und Unterstützung bei physischer, psychischer oder sexualisierter Gewalt – persönlich, telefonisch, online oder per Chat.
- Wenden Sie sich direkt an eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Informationen über die Hilfeangebote finden Sie hier:

- **Bundeshilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:**
kostenlose und anonyme Beratung sowie Verweis auf Unterstützungsangebote vor Ort unter der Telefonnummer **08000 116 016** (rund um die Uhr, täglich, in 17 Sprachen). Online-Beratung, Chat-Beratung, Gebärdensprache, Leichte Sprache, www.hilfetelefon.de
- **Landesweite Beratungsstellen gegen Gewalt gegen Frauen:**
www.frauenberatungsstellen-nrw.de/beratungsstellen
- **Landesweite Beratungsstellen gegen sexualisierte Gewalt gegen Frauen:**
www.frauennotrufe-nrw.de
- **Frauenhäuser landesweit:**
www.frauen-info-netz.de

Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e.V. • Planckstr. 66a • 45147 Essen
Tel: 0201 749 478 95 • Fax: 0201 749 478 97 • mail@frauenberatungsstellen-nrw.de

APOTHEKERVERBAND
WESTFALEN-LIPPE E.V.

Willy-Brandt-Weg 11
48155 Münster

T +49 251 53938-0
F +49 251 53938-13

apothekerverband@avwl.de
www.apothekerverband.de



VICHY

LABORATOIRES

HOHER LICHTSCHUTZ WIRD BELOHNT!

LSF 30=
3€
Rabatt*

LSF 50=
5€
Rabatt*

JETZT SPAREN:
NUR NOCH BIS ZUM
31. JULI 2020*

Stiftung
Warentest
test

GUT (1,7)

Im Test: 19
Cremes,
Lotionen und
Sprays mit LSF
30, 50 und 50+
Ausgabe 7/2019
www.test.de

19IKG06



Stiftung
Warentest
test

GUT (1,8)

Im Test: 19 Sprays
und Lotionen mit
LSF 30, 50 und 50+
Ausgabe 7/2018
www.test.de

18AJ31



* Gültig im Aktionszeitraum vom 01.04.2020 - 31.07.2020. Solange der Vorrat reicht. Gilt für alle Idéal Soleil/Capital Soleil Produkte mit Lichtschutzfaktor 30/50/50+ außer für den Idéal Soleil Lippenstift LSF 30, die Idéal Soleil Sonnenmilch LSF 50+ (100ml) und das Idéal Soleil Protect & Go Fluid LSF 50 (30ml). Nur in teilnehmenden Apotheken, die diese Rabattaktion ausweisen. In teilnehmenden Apotheken nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Produkt nur ein Coupon einlösbar. Eine Barauszahlung erfolgt nicht. Coupon nicht zur Duplikation autorisiert.