

# meine apotheke

1. März 2021



*Herzlich Willkommen kleiner Jonas!*

*Es freuen sich über den Neuankömmling Melanie, Marc und Jana Bialucha und mit ihnen natürlich das ganze Apothekenteam. Der kleine Jonas erblickte am Nikolaustag um 00.13 Uhr das Licht der Welt bei einer Größe von 52 cm und einem Gewicht von 3150 g.*

*Wir wünschen der jungen Familie alles Liebe und Gute für das zukünftige gemeinsame Leben.*

## URBEX ODER URBAN EXPLORATION

Birgit Peters, gebürtige Oelderin, hat 2015 dieses ungewöhnliche Hobby für sich entdeckt. Für die 53-Jährige ist das ein Ausgleich zu ihrer Arbeit. Hier stellen wir sie mit ihrer Leidenschaft zum Urbexen vor.



**Was ist urbexen?  
Mehr dazu auf Seite 2.**

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

**Claudia Rusche**

Geiststr. 7-11  
59302 Oelde

Tel: (02522) 31 76

Fax: (02522) 31 77

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

[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)

# URBEX ODER URBAN EXPLORATION EIN NICHT GANZ LEGALES HOBBY



Urbexing ist die private Erforschung von Einrichtungen des städtischen Raums und sogenannter Lost Places. Dabei handelt es sich um verlassene Orte und Gebäude wie Industrieruinen oder unzugängliche Räumlichkeiten ungenutzter Einrichtungen. Probleme

mäßig, aber dennoch spannend ist die Rechtslage, denn häufig ist das Betreten des Geländes oder der Gebäude verboten.

Birgit Peters reizt es, die vergessenen bzw. verlassenen Orte aufzuspüren. Was sie fasziniert ist der Charme des Alten, der Verfall, der Geruch, der Nervenkitzel und vor allem die Geschichte zu dem Objekt. Sie mag die Stille und das Knistern unter den Schuhen. Bevor sie ihre Kamera auslöst, lässt sie die Umgebung erst einmal auf sich wirken und fragt sich, was sich wohl an diesen Orten abgespielt hat. Ihre Fav-

oriten sind verlassene Kirchen, Klöster und Herrenhäuser. Allein schon wegen der Sicherheit sind sie meist zu zweit oder dritt unterwegs. Ganz wichtig ist die Ausstattung: Festes Schuhwerk, dunkle Kleidung (um nicht aufzufallen), gutes Licht, Stativ und natürlich die Kamera. Oft kommen an einem Wochenende schon mal 800 bis 1000 km auf den Tacho.

Ganz wichtig ist es Birgit Peters und den anderen Urbexern, dass keine Adressen weitergegeben und die Orte geheim gehalten werden, an denen die Objekte stehen.

*„Hinterlasse nichts außer Fußspuren,*

*nimm nichts mit außer Bilder“*

lautet die goldene Regel der Urbexer



In der April-Ausgabe macht Birgit Peters eine Ausnahme von Ihrem Kodex keinen Ort zu nennen. Sie hat für uns zwei Orte in Oelde fotografiert.

# Test: Mit Rückenschmerzen zum Arzt?

Verhoben, verspannt, auf einer schlechten Matratze geschlafen? Bei akuten Rückenbeschwerden versprechen Schmerzmittel aus der Apotheke Linderung.

Ihre Apothekerin

*Jutta Keil*



**Mal können sie gut in Eigenregie therapiert werden, mal ist ein Arztbesuch unerlässlich. Unser Test soll helfen, Rückenschmerzen besser einzuschätzen.**

Ob es sich beim Ziehen im Kreuz nur um eine harmlose Verspannung handelt oder ob sich dahinter auch eine ernsthafte Erkrankung verbergen könnte, lässt sich oft nur schwer einschätzen. Bei welchen Symptomen ein Arztbesuch erforderlich ist, verrät dieser kleine Test. Kreuzen Sie pro Frage eine Antwort an und zählen Sie Ihre Punkte zusammen!

**Wichtig:** Dieser Test ersetzt keine ärztliche Beratung. Unklare Beschwerden sind immer ein Fall für den Arzt!

## 1. Seit wann leiden Sie unter Rückenschmerzen?

- Seit wenigen Tagen. (0)
- Seit über zwei Wochen. (5)
- Schon seit drei Monaten. (10)

## 2. Hat die Stärke der Beschwerden zugenommen?

- Nein, sie sind gleich geblieben/ haben sogar abgenommen. (0)
- Ich bin mir nicht sicher. (3)
- Ja, inzwischen sind sie kaum noch auszuhalten. (10)

## 3. Wissen Sie, in welcher Situation Sie die Schmerzen zum ersten Mal gespürt haben?

- Nein, sie haben sich nach und nach entwickelt. (4)
- Ich hatte einen Unfall - danach begannen die Beschwerden. (10)
- Bei einer falschen Bewegung schossen mir die Schmerzen in den Rücken. (3)
- Ich habe falsch gelegen oder gesessen. (0)



**Gymnastik stärkt die Muskulatur und beugt Rückenschmerzen vor.**

### ERSTE HILFE BEI SCHMERZEN

Ihr Apotheker berät Sie gern zu freiverkäuflichen Schmerzmitteln, wie zum Beispiel:

- Schmerzmittel zum Einnehmen mit Wirkstoffen wie Diclofenac oder Ibuprofen
- entzündungshemmende Salben bzw. Gele
- durchblutungsfördernde Wärmepflaster bzw. Cremes
- Wärmeumschläge

## 4. Haben Sie bereits Maßnahmen zur Selbsthilfe ergriffen (z. B. Wärmeanwendungen, leichte Bewegung)?

- Ja, die Schmerzen sind dadurch erheblich besser geworden. (0)
- Ja, aber geholfen hat es nicht. (5)
- Nein, ich habe Bedenken, etwas falsch zu machen. (5)

## 5. Werden die Rückenschmerzen von Beschwerden wie Schwindel, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in Armen und Beinen begleitet?

- Nein. (0)
- Ja, die Beschwerden ziehen sich durch den Körper. (5)
- Ja, teilweise zeigen sich sogar Lähmungserscheinungen. (10)

### AUSWERTUNG:

**0 - 4 Punkte:** Wahrscheinlich leiden Sie erst seit kurzem unter leichten Rückenschmerzen. Doch auch wenn die Beschwerden ohne ärztliche Hilfe wieder verschwinden, sollten Sie die Warnhinweise Ihres Körpers nicht unterschätzen und erneuten Schmerzen aktiv vorbeugen, zum Beispiel durch rückenfreundliche Sportarten.

**5 - 9 Punkte:** Suchen Sie den Arzt auf, vor allem, wenn Sie unter länger anhaltenden oder ausstrahlenden Beschwerden leiden. Je früher eine gezielte Therapie erfolgt, desto einfacher lassen sich die Beschwerden meist lindern - etwa mit Massagen und Krankengymnastik.

**10 und mehr Punkte:** Ein Arztbesuch ist unerlässlich! Bei Beschwerden wie Lähmungserscheinungen, Blasen- oder Darmausfällen, die in der Regel auf eine Nervenschädigung hinweisen, müssen Sie sofort zum Arzt gehen.



H.A. EPIDERMIC FILLER.

LIFTACTIV SUPREME.



**NEU** **LIFTACTIV**  
H.A. EPIDERMIC FILLER



ANTI-FALTEN  
SERUM  
FÜR GESICHT &  
AUGENPARTIE

LIFTACTIV SUPREME.

H.A. EPIDERMIC FILLER.



# VICHY **LIFTACTIV SUPREME** H.A. EPIDERMIC FILLER

## WIRKSTOFFE

Multi-molekulares Hyaluron, Vitamin C,  
Vulkanisches Wasser aus Vichy

## HAUTTYP

Alle Hauttypen

## ANWENDUNG

Morgens + abends

## WIRKUNG

Das Gesichtsserum polstert die Haut dank Hyaluron effektiv und lang anhaltend auf. Dadurch werden Falten und feine Linien sichtbar gemildert. Das Serum fürs Gesicht ist auch für empfindliche Haut geeignet.

## BESCHAFFENHEIT

Flüssiges, leichtes Anti-Falten-Serum