

1. September 2021

meine apotheke



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





Kräuterwanderung



Arzneimittel aus der Natur



Gabi Mackenberg



Fliegenragwurz-Orchidee



Gelber Eisenhut



Türkenbund-Orchidee

Kräuter-Wanderung

Am 24.06.2021 konnte nun endlich unsere Kräuterekskursion starten, die wir im letzten Jahr leider corona-bedingt ausfallen lassen mussten. Rund 20 Teilnehmer starteten gemeinsam mit der Heilpraktikerin und Waldpädagogin Gabi Mackenberg vom Hof Mackenberg in Sünninghausen durch die grüne Vielfalt des Naturschutzgebietes. Links und rechts des Weges lenkte Gabi Mackenberg die Aufmerksamkeit auf teils unscheinbare Pflanzen und erklärte deren Bedeutung in der heutigen Medizin. Eine große Rolle spielen zum Beispiel der Efeu gegen Husten oder der Frauenmantel gegen Wechseljahrsbeschwerden. Kulinarisch konnte sie viele Pflanzen beziehungsweise Teile davon, anpreisen wie zum Beispiel die Samen der Brennessel, die, ein wenig in Butter angeröstet, als nussiges Topping für Eis verwendet werden können. Ebenso gibt es aber auch zahlreiche Pflanzen, die hochgiftig sind und daher gemieden werden sollten. Dazu gehört der Eisenhut, die Tollkirsche oder die

Einbeere. Allerdings finden diese Pflanzen auch einen Platz in der Apotheke. In homöopathischen Verdünnungen haben sie eine heilsame Wirkung auf den verschiedensten Gebieten. Die Tollkirsche (*Atropa Belladonna*) wird bei akuten Erkältungskrankheiten mit Fieber angewendet. In der Augenheilkunde dient deren Inhaltsstoff Atropin zur Weitstellung der Pupillen, um den Augenhintergrund sichtbar zu machen. Außerdem kann man im Naturschutzgebiet noch zahlreiche Orchideenarten finden, die ansonsten in der freien Natur nur noch selten zu entdecken sind, wie zum Beispiel die Türkenbund- und die Fliegenragwurz-Orchidee.

Für die sehr interessante und informative Führung bedanken wir uns bei Gabi Mackenberg sehr herzlich.

UNSER FAZIT:
Es lohnt sich, mit offenen Augen durch die Natur zu wandern, die Stille und die Luft zu genießen und obendrein ist es Balsam für die Seele.

Nachruf

Tief betroffen nehmen wir Abschied von Betty Witkenkamp, die am 17.06.2021 mit 80 Jahren verstorben ist. Betty hat von 2006 bis 2018 als Apothekenbotin Medikamente zu unseren Kunden nach Hause geliefert. Sie war eine stets zuverlässige, herzliche und humorvolle Mitarbeiterin, immer mit einem Lächeln im Gesicht. Wir werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie und allen Angehörigen.

Das gesamte Team der Apotheke Rusche



Ilse (Betty) Witkenkamp

4 Tipps für gutes Sehen

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Unsere Tipps verraten, was ihnen guttut.

1 Check-up sorgt für Durchblick:

Wenn die Sehkraft im Laufe des Lebens nachlässt, steckt oft nur eine harmlose Alterssichtigkeit dahinter, die zum Beispiel mit einer Lesebrille korrigiert werden kann. Manchmal ist schlechtes Sehen aber auch Symptom einer ernsthaften Augenkrankung, die behandelt werden muss. Nur der Augenarzt kann eine zuverlässige Diagnose stellen. Deshalb: Bei nachlassender Sehkraft erst mal zum Check-up zum Augenarzt gehen.

2 So bleibt kein Auge trocken:

Typisch für das „Trockene Auge“ ist Brennen, Rötung und Juckreiz. Oft liegt dem Problem ein Mangel an Tränenflüssigkeit zugrunde. Steht die Diagnose Trockenes Auge fest, kann der Apotheker geeignete Tränenersatzmittel empfehlen. Sie werden auch als künstliche Tränen bezeichnet. Es gibt sowohl wasserähnlichen als auch gelartigen Tränenersatz, Produkte mit und ohne Konservierungsstoffe. Der Apotheker weiß, welche im Einzelfall am besten wirksam und verträglich sind.



3 Futter für die Sehkraft:

Jeden Tag brauchen unsere Augen wichtige Nähr- und Schutzstoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann. Bedeutsam für die Sehkraft sind Carotinoide – natürliche Pflanzenfarbstoffe, die in vielen Obst- und Gemüsesorten stecken. Wichtige Carotinoide für die Augengesundheit sind Lutein und Zeaxanthin, die unsere Augen unter anderem vor schädlichen UV-Strahlen schützen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse hilft, diese Schutzstoffe aufzunehmen. Um die Augen stets ausreichend mit Carotinoiden zu versorgen, bieten sich auch Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke an. Viele Präparate enthalten zusätzlich weitere wertvolle Vitalstoffe, die die Sehfunktion gezielt unterstützen können.

4 Hilfe bei roten Augen:

Wird die empfindliche Bindehaut gereizt, rötet sie sich, schwillt an, die Augen tränen und jucken. Leichte Bindehautentzündungen verschwinden oft innerhalb weniger Tage wieder von selbst. Ein Grund, warum viele Augenärzte heute zunächst einmal abwarten, ehe sie Antibiotika verschreiben. Präparate mit Extrakten aus Augentrost (Euphrasia) können helfen, die Entzündung schneller abklingen zu lassen. Der Augentrost enthält Gerb- und Bitterstoffe und die leicht antibiotisch wirkende Substanz Aucubin, und damit heilsame Inhaltsstoffe, die Entzündungen und Beschwerden wirkungsvoll lindern können. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

In einer
gemütlichen Runde lernen
Sie im Rahmen eines Workshops
die Vielfalt und die Anwendung der
Caudalie Produkte kennen. Testen Sie auf
Ihren Hautzustand abgestimmte Produkte
und lassen Sie sich von einer professionellen
Kosmetikerin der Firma Caudalie
und den Fachberaterinnen für
Dermo-Kosmetik der
Apotheke Rusche
beraten

Angebot
2 + 1

Das günstigste
von drei Produkten
ist am Dienstag, den
07. Oktober 2021
kostenfrei.

Datum:
07. Oktober 2021
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden

Da nur begrenzt Plätze
zur Verfügung stehen,
bitten wir um Voranmeldung
unter 02522 - 3176.

EINLADUNG ZUR CAUDALIE BEAUTY SCHOOL

CAUDALIE
PARIS

DIE SCHÖNHEIT AUS DER WEINTRAUBE