

Herzlich 

Willkommen!

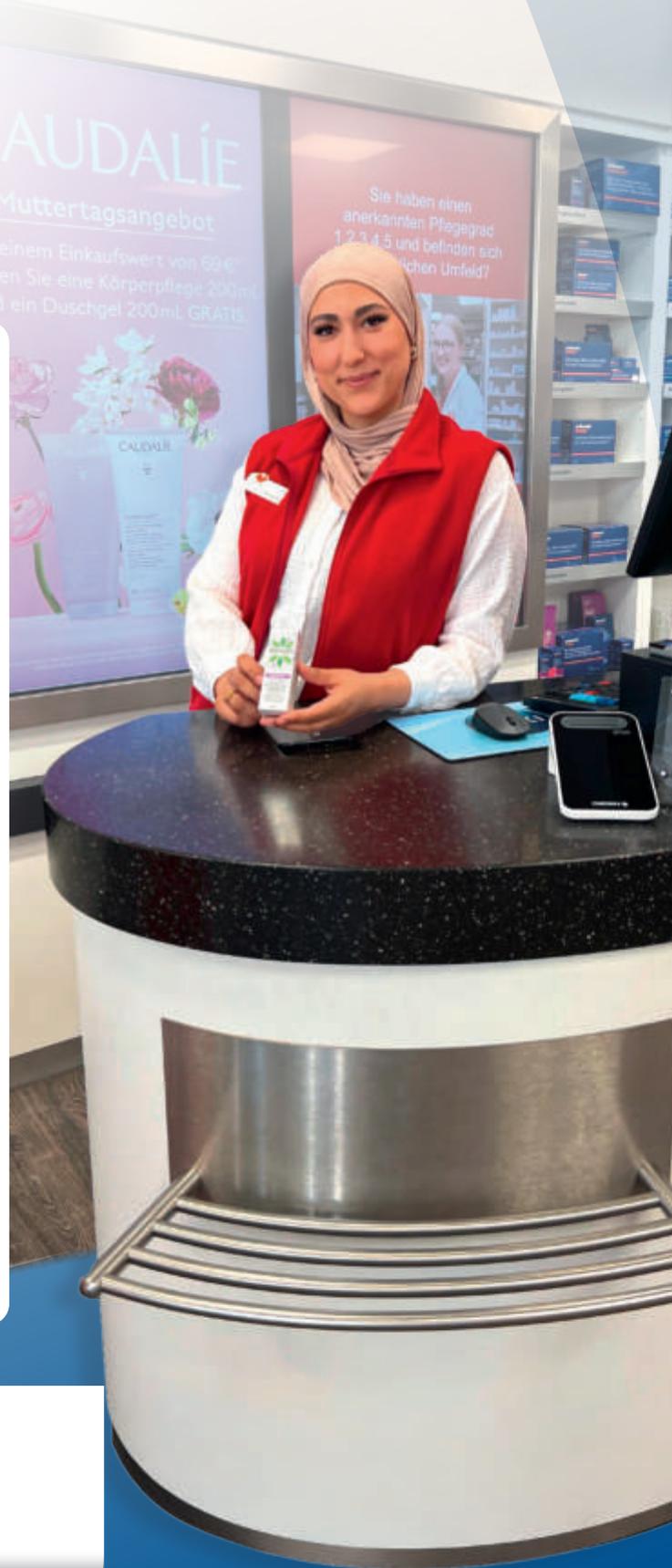
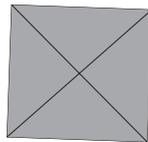
## Liebe Kundinnen und Kunden,

Mein Name ist **Hilal Gemici**, ich bin 28 Jahre alt, verheiratet und seit Januar neu in Oelde. Ursprünglich komme ich aus Herne, doch Anfang des Jahres habe ich meinen Lebensmittelpunkt aus Liebe ins schöne Oelde verlegt. Der Umzug war ein großer Schritt – aber einer, den ich mit ganzem Herzen gegangen bin. Inzwischen habe ich mich gut eingelebt und freue mich sehr, nun auch beruflich hier Fuß zu fassen.

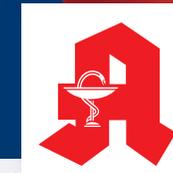
Als Pharmazeutisch-technische Assistentin liegt mir besonders der persönliche Kontakt am Herzen. Ich liebe es, Menschen zu beraten – sei es bei Gesundheitsfragen oder im Bereich der Kosmetik. Eine offene Kommunikation, ein freundliches Gespräch und individuelle Empfehlungen gehören für mich einfach dazu.

**Ich freue mich darauf, Sie in der Apotheke kennenzulernen und Ihnen mit Kompetenz und einem Lächeln zur Seite zu stehen!**

Ihre  
Hilal Gemici



BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



APOTHEKE  
Umsee



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

Geiststraße 7-11 • 59302 Oelde • Tel.: 02522 – 31 76 • Fax: 02522 – 31 77  
www.apotheke-rusche.de • service@apotheke-rusche.de



## Keine Reise ohne.....



... **Reiseapotheke**. Gehen Sie kein Risiko ein, dass Ihnen ein Reisedurchfall, ein verstimmter Magen oder ein Sonnenbrand die wertvollsten Tage des Jahres – Ihren Urlaub – vermiesen. Das wäre doch zu schade. Dabei ist es mit unserer Beratung ganz leicht, eine gut sortierte und auf Ihre Urlaubsbedürfnisse zugeschnittene Reiseapotheke zusammenzustellen. **Unser Tipp:** Besuchen Sie uns vor Ihrem Reiseantritt und lassen Sie sich umfassend beraten. Mit der richtigen Reiseapotheke im Gepäck gehen Sie auf Nummer sicher!

**Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und vor allem gesunden Urlaub!**

*Urania Rusche*

und das Team der Apotheke Rusche

Besuchen Sie uns im Internet:

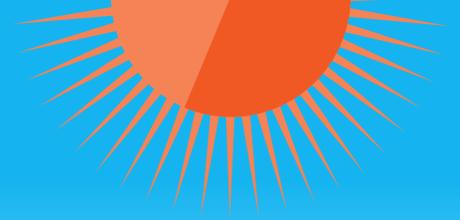
[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)

[www.facebook.com/ApothekeRusche](https://www.facebook.com/ApothekeRusche)

[www.instagram.com/apotheke\\_rusche](https://www.instagram.com/apotheke_rusche)



# Gesund durch die Sommerhitze



Besonders für ältere Menschen sind hohe Tagestemperaturen jenseits der 30 Grad-Marke und tropische Nächte ohne Abkühlung eine große Herausforderung: „Sie schwitzen weniger und später, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nimmt ab – genauso wie das Durstgefühl“, erklärt Apothekerin Jana Strohbücker, Apothekerin in der Apotheke Rusche. Durch chronische Erkrankungen sind Senioren bei Hitze außerdem zusätzlich gefährdet. Es drohen Sonnenstich, geschwollene Beine, Hitzekrampf und Hitzschlag.“

**H**ier gilt es, rechtzeitig Warnsignale zu erkennen und idealerweise präventiv Gegenmaßnahmen zu ergreifen, bevor die Signale auftreten. Denn: „Ein Hitzschlag kann lebensbedrohlich sein, hier muss auf jeden Fall ein Arzt hinzugezogen werden.“

### Warnsignale erkennen

Erschöpfungsgefühl, Kopf- und Muskelschmerzen, Kurzatmigkeit und Verwirrtheit können jedes für sich typische Warnzeichen sein. „Auch Übelkeit, Schwindel, starke Blässe oder Rötung sollte man beobachten, wenn sie direkt oder auch zeitversetzt nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten“, betont Strohbücker. „Das gilt auch bei Fieber, Appetitlosigkeit oder Verstopfung.“ Als Erste-Hilfe-Maßnahme sollten die Betroffenen schnell aus der Hitze oder der direkten Sonneneinstrahlung geholt werden. Zudem können Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten, nicht zu kalten Tüchern gekühlt werden. „Natürlich sollte man auch Wasser oder Saftschorlen anbieten“, so Apothekerin Strohbücker.

### Hitzschlag vorbeugen

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist auch das A und O bei der Prävention: „Angehörige sollten die Senioren regelmäßig daran erinnern, genug zu trinken – auch durch wiederkehrende Anrufe. Denn wenn das Durstgefühl im Alter nachlässt, wird der Griff zum

Wasserglas schlichtweg oft vergessen. „Flüssigkeitsmangel bringt außerdem nicht nur den Kreislauf durcheinander: „Wird zu wenig getrunken, verändert sich auch die Wirkung der eingenommenen Arzneimittel. Gerade für ältere Patientinnen und Patienten, die häufig drei, vier oder mehr unterschiedliche Arzneimittel einnehmen, ist das fatal“, warnt die Apothekerin.

### Hitze setzt auch Arzneimitteln zu

Die Sommerhitze kann nicht nur für die Patientinnen und Patienten, sondern auch für die Arzneimittel selbst problematisch sein. Unterschiedliche Arzneiformen und -stoffe haben andere Lagerungsbedingungen. Beispielsweise Zäpfchen und Augentropfen dürfen in vielen Fällen nicht über 25 Grad gelagert werden. „Da das Schlafzimmer meist der kühlfste Ort der Wohnung ist, werden Arzneimittel meist hier aufbewahrt“, sagt Strohbücker. „Reicht das nicht aus, wandern diese Medikamente idealerweise für die Dauer der Hitzewelle in den Kühlschrank.“ Wer sich nicht sicher ist, wie temperaturempfindlich seine Arzneimittel sind, kann sich an die Apotheke Rusche wenden. „Das pharmazeutische Personal weiß genau, was wie aufbewahrt werden muss.“

### Wohnung kühl halten

Natürlich sollte auch die Wohnung so gut wie möglich gekühlt und gelüftet werden, „doch wenn es nachts 28 Grad warm ist, ist das natürlich ein schwieriges Unterfangen“. Daher ist es umso wichtiger, eine kühlere Phase, beispielsweise nach einem heftigen Gewitter, direkt fürs Lüften zu nutzen.

