



Zink

- ein kleines Spurenelement
mit großer Wirkung auf unser Immunsystem

Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das unser Körper nicht selbst herstellen kann. Trotzdem spielt es eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit – vor allem für ein starkes Immunsystem. Ohne Zink können viele Abwehrprozesse gar nicht richtig ablaufen.

Das Mineral unterstützt die Bildung und Aktivierung von Immunzellen, die Krankheitserreger erkennen und bekämpfen. Außerdem trägt Zink zur Wundheilung bei und wirkt antioxidativ, das heißt, es schützt unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen. Ein Mangel an Zink macht sich durch häufigere Infekte, schlechte Wundheilung oder Hautprobleme bemerkbar.

Da der Körper Zink nur sehr begrenzt speichern kann, müssen wir es regelmäßig über die Nahrung aufnehmen. Besonders reich an Zink sind Fleisch, Käse, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Auch Haferflocken und Kürbiskerne sind gute Zinkquellen.

Eine ausgewogene Ernährung kann den normalen Bedarf an Zink gut decken. Besondere Personengruppen können

jedoch von einem Nahrungsergänzungsmittel mit Zink aufgrund eines erhöhten Bedarfs profitieren, z. B. Schilddrüsenerkrankte, Diabetiker, Sportler und Menschen mit einer akuten Infektion wie Herpes. Auch Schwangere und Stillende sowie Kinder und Jugendliche im Wachstum benötigen viel Zink für die Zellneubildung. Veganer haben oftmals nicht genug Zinkquellen in ihrer Nahrung.

Es gibt auch ein Zuviel an Zink: Eine Überdosierung kann zu Magenproblemen und einer Störung der Mineralstoffaufnahme führen. Auch manche Arzneimittel dürfen nicht gleichzeitig mit Zink eingenommen werden.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke Rusche zu Ihrer individuellen persönlichen Situation zum Zinkbedarf beraten!



11/2025 A

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



APOTHEKE
Umsch



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



Die Pumpe liebt Bewegung



Wer körperlich aktiv ist, kann seine Leistungsfähigkeit praktisch lebenslang erhalten. Dazu brauchen Sie sich nicht einmal ein intensives Sportprogramm aufzubürden. Es reicht schon aus, wenn Sie vermehrt Bewegung in den Alltag einbauen: Treppen steigen statt den Aufzug benutzen, abends nach den Nachrichten noch ein Spaziergang um den Block, und für kleine Strecken lassen Sie das Auto in der Garage. Studien haben gezeigt, dass sich so das Risiko für Herzkrankungen senken lässt. Wir beraten Sie gern.

Ulania Rusche

und das Team der Apotheke Rusche

Besuchen Sie uns im Internet:

www.apotheke-rusche.de

www.facebook.com/ApothekeRusche

www.instagram.com/apotheke_rusche



clotrimazol/Betamethasondil/ Basiscreme DAC
Plausibilitätsprüfung

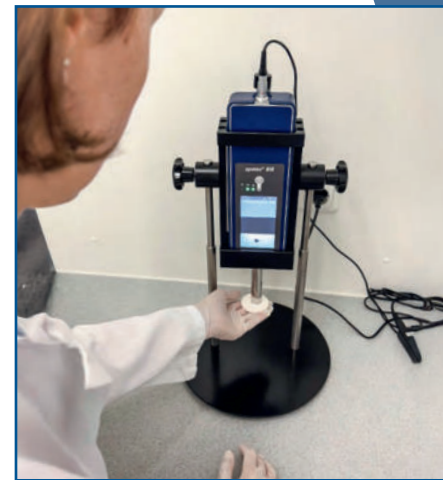
Rezepturdaten Plausibilität Herstellungsanweisung Herstellungsprotokoll
Unbedenklichkeit Konservierung Konzentration Stabilität a) Stabilität b) Stabilität c)

Konzentration
Sind Auswahl und Konzentration/Dosis aller Wirk- bzw. Konservierungsstoffe Maßnahmen?

Nr.	Ausgangsstoff	Wkst.	Konserv.-mittel	Maßnahmen
1	Clotrimazol (mikrofein gepulvert)	☒	☐	
2	Betamethasondipropionat (mikrofein gepulvert)	☒	☐	
3	Basiscreme DAC	☐	☒	

1

Der Weg beginnt mit dem Rezept: Der Arzt verordnet beispielsweise eine Salbe, die genau auf die Hautprobleme eines Patienten abgestimmt ist. Die Apothekerin prüft diese Verordnung: Passt die Dosierung, gibt es Wechselwirkungen, ist die Zubereitung stabil und sicher?



Alle Ausgangsstoffe werden vor der Verarbeitung auf die Identität geprüft. Ein weißes Pulver kann Vieles sein. Mit dem NIR-Gerät (Nahinfrarot-Spektroskopie) kriegen wir ein schnelles Ergebnis.

2

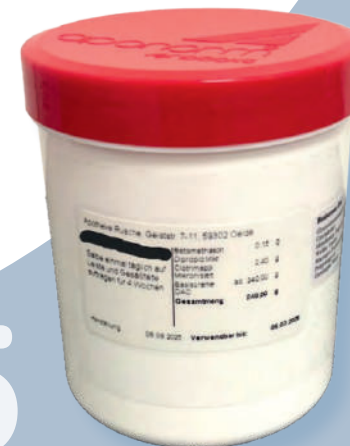


In einem separaten Arbeitsraum werden die Inhaltsstoffe mit präzisen Laborwaagen abgewogen. Jeder Schritt wird dokumentiert. Dann folgt das Anreiben, Mischen, es wird homogenisiert, im Wasserbad erwärmt, geschmolzen... Teils geschieht dies in Handarbeit, teils helfen uns moderne Gerätschaften.

3

Ein Blick hinter die Kulissen: Wie bei uns individuelle Rezepturen entstehen

Nicht jedes Medikament gibt es fertig von der Industrie hergestellt. Manchmal braucht man eine Creme mit besonderer Zusammensetzung oder ein Blutdruckmittel für ein 2-jähriges Kind in sehr geringer Dosierung. In solchen Fällen kommt die Kunst der Rezepturherstellung ins Spiel – eine der ältesten Aufgaben in der Apotheke. Wie läuft so etwas ab?



Am Ende steht ein Arzneimittel, das es so nur einmal gibt - genau für diesen Patienten. Rezepturen sind ein unverzichtbarer Teil der modernen Pharmazie.

5



4

Qualität und Sicherheit sind wichtig, deshalb gilt an vielen Stellen das 4-Augen-Prinzip.