Esberitox®

IMMUNnews

August 2011 ▪ Zeitschrift für PTAs

Überlisten:
Sommererkältung abwehren, Viren clever austricksen

Überzeugend:
Frische Pasta mit Pesto

Überraschend:
Urlaub zu Hause

Überwinden:
Blasenentzün - dung im Sommer

Über-sprudelnd:
Soda Stream zu gewinnen!

INHALT

IMMUNnews im August 2011

IMMUNratgeber
Sommererkältung abwehren 4-5

IMMUNrezept
Pasta con Pesto 6

IMMUNtrends
Urlaub auf Balkonien 7

IMMUNberatung
Flammende Herzen-entzündete Blasen 8-9

IMMUNnews
Gemischtes 10-11

IMMUNwettbewerb
Mitmachen und gewinnen 12

Impressum

Herausgeber: Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter ▪ www.schaper-bruemmer.com
Redaktion: Patricia Besch, WHITECROSS
Konzept&Layout: WHITECROSS, Hamburg
Fotos: Fotolia, **Litho:** LITHOKONTOR WENIG, Hamburg
Auflage: 5.500

Gesund und abwehrstark durch Radeln

Dass Radfahren gut fürs allgemeine Wohlbefinden ist, ist ja nichts Neues. Aber ab welcher Radeldauer welcher Effekt erzielt wird, vielleicht schon. Lesen Sie es nach, und überlegen Sie bei Ihrer nächsten Fahrradrunde, ob Sie nicht doch ein paar Minuten länger in die Pedale treten wollen …

ab 10 Min.	=	muskelkräftigend
ab 20 Min.	=	immunsystemstärkend
ab 30 Min.	=	herzfunktionskräftigend
ab 40 Min.	=	ausdauerfördernd
ab 50 Min.	=	stoffwechselanregend
ab 60 Min.	=	gewichtsreduzierend

Das Immunsystem im Garten

Ein relativ junger, aber sehr bewegter Forschungszweig unter Naturwissenschaftlern sind Abwehrmechanismen von Pflanzen, wie die Süddeutsche Zeitung in ihrer Internet-Ausgabe berichtet. Dabei werden interessante Parallelen zum menschlichen Immunsystem festgestellt: Pflanzen entwickelten individuelle Strategien, sie haben eine schnelle Eingreiftruppe auf der Zelloberfläche und eine spezifische Abwehr im Innern der Zelle. Der größte Unterschied zwischen pflanzlichem und menschlichem Immunsystem besteht darin, dass unsere Abwehr besonders lernfähig ist und sich bestimmte Erreger „merken" kann – die der Pflanze hingegen kann das nicht.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die schönste Jahreszeit ist der Sommer, und ausgerechnet jetzt mit einer Erkältung im Bett zu liegen geht gar nicht! Muss auch nicht: Denn Sie haben es in der Hand, Ihre Kunden vor einem verniesten Sommer zu bewahren – auch, wenn die Erkältung schon im Anmarsch ist. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr dazu. Auch die Blasenentzündung scheint Frauen im Sommer häufiger zu quälen. Warum das so ist und was Sie dagegen empfehlen können, steht auf den Seiten 8-9. Wie die Stiftung für Zukunftsfragen in ihrer Tourismusanalyse feststellt, bleibt fast die Hälfte der Deutschen in den Ferien zu Hause. Sollten auch Sie dazu zählen, dann haben wir auf Seite 7 ein paar Ideen für die freie Zeit. Vielleicht probieren Sie dann auch unser leckeres Pasta-mit-Pesto-Rezept von Seite 6 aus. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihre Patricia Besch
Chefredakteurin IMMUNnews

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Zu ihrem iTunes-Gutschein beglückwünschen wir:

Pinguin-Apotheke
Frau Carina Rahn
Wilhelmstr. 197
59067 Hamm

Elch-Apotheke
Frau Katrin Graumann
Weißhausstr. 22
50939 Köln

Apotheke im Kaufland
Frau Anja Drechsler
Querfurter Str. 16
06217 Merseburg

Bahnhof-Apotheke
Frau Brigitte Maas-Zimmermann
Königstr. 4
70173 Stuttgart

Rats-Apotheke
Frau Inken Oels
Chemnitzer Str.10
38226 Salzgitter

Esberitox®
IMMUNratgeber

Sommererkältung

Werden Sie zum Sommerretter Ihrer Kunden: Je eher Sie eine Sommererkältung erkennen, desto wirkungsvoller können Sie sie bekämpfen.

„Ich glaub', ich hab mir was eingefangen …" Wenn Ihre Kunden jetzt über erste Erkältungssymptome klagen, sollten Sie schnell reagieren. Denn der Countdown läuft: Besonders wenn die Erkältung noch im Anfangsstadium ist, können Sie Ihre Kunden vor Triefnase und Hustenattacken im Freibad bewahren – mit Esberitox® Tabletten.

Viren ausschalten, noch bevor die Erkältung richtig zuschlägt.

Dass der Esberitox® Immun-Aktivkomplex aus Lebensbaum, Sonnenhut und Wildem Indigo das Immunsystem im Kampf gegen die Erkältung unterstützt, wissen Sie ja. Aber Esberitox® kann noch mehr: Denn Esberitox® wirkt auch ganz direkt antiviral gegen eindringende Erreger – und kann so die Erkältung schon vom ersten Moment an gezielt bekämpfen. Vorausgesetzt natürlich, dass Esberitox® möglichst frühzeitig eingenommen wird.

Der Esberitox® Immun-Aktivkomplex. Dreifach stark gegen Erkältungsviren.

- Direkte antivirale Wirkung
- Aktivierung der T-Killerzellen, die von Viren befallenene Zellen zerstören

- Direkte antivirale Wirkung
- Aktivierung der Makrophagen, die Viren „fressen"

- Aktivierung der Antikörperproduktion
- Markierung und Neutralisierung der zu vernichtenden Viren

Antivirale Wirkung

* Färberhülse

ung abwehren-Viren clever austricksen!

Die ersten Symptome: Daran erkennen Sie eine Sommererkältung.

Gerade im Sommer haben die Erkältungsviren besonders leichtes Spiel. Da werden erste Anzeichen schon mal als hitzebedingtes Schwächeln oder Reaktion auf die Klimaanlage abgetan. Aber Sie als Experte wissen, bei diesen Symptomen sieht's ganz nach einer Sommererkältung aus

- **trockener Hals und Kratzen im Hals**
- **Kopf- und Gliederschmerzen**
- **allgemeine Abgeschlagenheit**
- **laufende Nase**
- **Husten**

Angesteckt? Ihr Rat für die sofortige Abwehr!

Erkältung erkannt, Erkältung (fast) gebannt: Bei einer drohenden Erkältung ist die rechtzeitige Einnahme von Esberitox® wichtig – am besten schon bei den ersten Symptomen. Aber auch die richtige Dosierung spielt eine entscheidende Rolle. Zu Beginn der Erkältung sollte Esberitox® in der höchsten Dosierung eingenommen werden:

Die Esberitox® Stoßtherapie:
3 x 6 Esberitox® Tabletten täglich

Wenn sich die Symptome bessern, kann herunterdosiert werden auf 3 x 4 Esberitox® Tabletten täglich.

Warum immer ich?

Das klassische Sommererkältungsopfer: fleißig und engagiert im Berufsleben. Für manche Menschen ist die Erkältung im Urlaub so sicher wie die Schlange am Hotel-Buffet. Eine niederländische Studie* ist dem Phänomen der so genannten „Leisure Sickness", also Freizeit-Krankheit, auf den Grund gegangen. Das Ergebnis: Betroffen sind besonders Menschen, die im Berufsalltag aufgrund hoher Anforderungen und eines besonderen Verantwortungsgefühls körperliche Beschwerden gar nicht wahrnehmen bzw. zulassen. Erst in der Phase der Entspannung, also im Urlaub, treten die Folgen der Dauerbelastung an die Oberfläche – oft in Form eines grippalen Infektes.

* Vingerhoets et al., "Leisure Sickness: A Pilot Study on its Prevalence, Phenomenology, and Background" Psychother Psychosom 71, 2002, S. 311-317

Pasta con Pesto

Pesto

1 Bund grossblättriges Basilikum

2 Knoblauchzehen

50 g geriebener Parmesan

30 g geröstete Pinienkerne

100 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Pasta

200 g Weizenmehl

100 g Hartweizengrieß

3 Eier

Salz

Nicht nur Liebhaber der italienischen Küche werden begeistert sein, denn ganz frisch schmeckt der sommerliche Nudelklassiker einfach am besten!

Mehl und Grieß in einer Schüssel vermischen, in einer Mulde in der Mitte die Eier verquirlen und langsam unters Mehl rühren, etwas Salz hinzugeben. Den Teig auf der Arbeitsplatte gut durchkneten, bis er schön glatt ist (mind. 10 Minuten). Ist der Teig zu trocken, einfach die Hände befeuchten. Eine Stunde ruhen lassen, ausrollen und in lange dünne Streifen schneiden oder mit der Nudelmaschine verarbeiten. In Salzwasser bissfest kochen.

Basilikumblätter abzupfen und in eine hohe Schüssel geben, Knoblauch schälen und hinzufügen, Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern. Bei Bedarf noch Olivenöl zugeben. Das frische Pesto kommt erst kurz vor dem Servieren auf die Pasta.

Urlaub auf Balkonien

Sie bleiben in diesem Jahr in den Ferien zu Hause oder möchten einfach am Wochenende Urlaubsgefühle bekommen? Dann schauen Sie doch mal auf unsere Ideen, vielleicht ist ja was Passendes dabei!

1) Abschalten durch Abschalten

In Zeiten absoluter Erreichbarkeit das Handy, den Computer, das iPad und andere Kommunikationsmittel einfach mal aus lassen.

2) Informieren und Planen

Schauen Sie doch mal, welche Unternehmungen in erreichbarer Nähe angeboten werden bzw. möglich sind. Und stellen Sie einen halbwegs umsetzbaren Plan auf, was Sie wann tun möchten.

3) Schauen Sie genau

Leihen Sie doch mal ein Pflanzenbestimmungsbuch aus und schauen Sie, was die Natur im Umfeld so alles zu bieten hat!

4) Blind Sightseeing

Nehmen Sie den Bus oder die S-Bahn und steigen einfach an einer Station aus, bei der Sie noch nie waren. Und dann erkunden Sie die Gegend.

5) Zu Hause zelten

Wer einen Garten hat, kann diesen fürs Mini-Camping nutzen. Andere suchen den nächstgelegenen Campingplatz und lassen sich dort zeltlich nieder.

6) Bei Regen? Events zu Hause planen

Planen Sie einfach Events mit Freunden oder Familie, die drinnen stattfinden können: ein Fotoshooting vor dem weißen Laken inkl. Styling oder ein „Blind Dinner", bei dem jeder Gast einen Gang beiträgt, ohne zu verraten was es gibt.

7) Wellness-Tag

Gönnen Sie sich einen Wellness-Tag, bei dem es sich nur um Ihr persönliches Wohlbefinden dreht. Beginnen Sie mit einem ausgewogenen Frühstück, gehen Sie spazieren, dann folgt vielleicht ein Schaumbad mit Haarkur und schließlich eine Gesichtsmaske auf dem Sofa bei schöner Entspannungsmusik.

Flammende Herzen – entzündete Blasen

Verguckt, verliebt und angesteckt: Mit steigenden Sommertemperaturen steigt auch wieder deutlich die Flirtrate. Und so manche dieser Summer-Lovestorys endet – mit Umweg über lauschige Strandkörbe oder heimische Betten – direkt bei Ihnen in der Apotheke.

„Honeymoon-Cystitis" nennt das der Fachmann – und dahinter verbirgt sich die klassische Blasenentzündung, die durch den Geschlechtsverkehr begünstigt wird: Durch mechanische Irritation und Verteilung von E. coli Bakterien im Intimbereich können die Keime in die Blase aufsteigen und dort eine Entzündung verursachen.

Die Folge: Schmerzen im Unterleib, Brennen beim Wasserlassen und ständiger Harndrang. Blasentees oder Nahrungsergänzungen helfen da meist wenig – aber ein Antibiotikum muss es oft auch noch nicht sein.

Happy End für die Blasenentzündung: Cystinol akut®.

Glück für Ihre Kundinnen, Pech für die Bakterien: Mit Cystinol akut® können Sie ein pflanzlich wirksames Arzneimittel empfehlen, das schnell wirkt und sich bestens bewährt hat:

- **Wirkt antibakteriell (ohne Resistenzbildung)**
- **Rein pflanzlich wirksam**
- **Wirkt antientzündlich**
- **Lindert die Beschwerden**
- **Beschleunigt den Heilungsverlauf**
- **Schonend und ursächlich**

Ganz diskret und auf den Punkt: Ihre Cystinol akut® Empfehlung.

Kunde mit akutem unkomplizierten HWI **OHNE** konkreten Medikamentenwunsch

„Ihr Harnwegsinfekt muss schnell behandelt werden. Wollen Sie Ihre Beschwerden effizient und gleichzeitig besonders mild bekämpfen?"

„Ja!"

Kunde mit akutem unkomplizierten HWI **MIT** konkretem Produktwunsch (z. B. Blasentee)

„Der Tee ist natürlich gut zum Durchspülen geeignet. Wollen Sie Ihre Beschwerden effizient und gleichzeitig besonders mild bekämpfen?"

„Ja!"

„Ich frage aus dem Grund, weil es nämlich ein pflanzliches Präparat gibt, das die Beschwerden effizient lindert, die Bakterien abtötet und entzündungshemmend wirkt."

Entweder Kunde kauft:
„Sie haben eine gute Entscheidung getroffen. Ich gebe Ihnen zusätzlich noch etwas zum Nachlesen mit."

Oder Kunde kauft nicht:
„Hauptsache, Sie sind gut informiert. Ich gebe Ihnen noch etwas zum Nachlesen mit."

Sommer macht durstig!

Aber wie viel sollte man eigentlich trinken?
Und wie hält man sich dran?

Gerade wenn die Temperaturen nach oben wandern, ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr wichtig. Oft vergessen Ihre Kunden dies und gefährden dadurch ihre Gesundheit, denn die Folgen einer Dehydrierung können von eingeschränkter Leistungsfähigkeit, Verwirrtheitszuständen bis hin zu Ohnmacht reichen. Manchen fällt es schwer, die empfohlenen Trinkmengen einzuhalten. Hier spielen tägliche Routinen eine wichtige Rolle.

Trink-Tipps für Ihre Kunden

1. Zu jeder Mahlzeit etwas trinken
2. Trinkplan erstellen und abends überprüfen
3. Unterwegs Getränke mit sich führen
4. In der Wohnung frisches Wasser in greifbare Nähe platzieren

Und der Extratipp für die Apotheke: Stellen Sie doch für Ihre Kunden bei hohen sommerlichen Temperaturen eine Flasche mit Mineralwasser und Gläser oder Einwegbecher bereit. Die Kunden werden es Ihnen danken!

Übersicht der empfohlenen Trinkmenge nach Altersgruppen

Alter	Gewicht in kg	Empf. Trinkmenge pro Tag
Kinder		
2 Jahre	12–14	ca. 800 ml
4 Jahre	14–16	ca. 1000 ml
8 Jahre	22–28	ca. 1200 ml
14 Jahre	45–55	ca. 1500 ml
18 Jahre	60–70	ca. 1900 ml
Erwachsene		
20 bis 60 Jahre	60–90	ca. 2000 ml
Senior		
ab 60 Jahre	60–90	ca. 1500 ml

Diese Trinkmenge gilt nur als grobe Richtlinie. Sie sollte unbedingt erhöht werden bei:

- körperlichen Aktivitäten wie Sport,
- Fieber und Durchfall und
- hohen Temperaturen im Sommer.

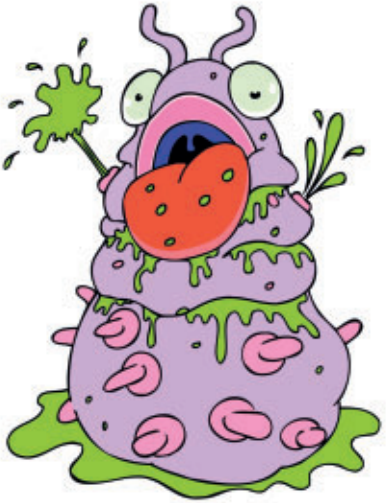
Achtung: Senioren!

Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr kann bei bestimmten Krankheitsbildern einen negativen Effekt haben, und zwar:

- Nieren- und Herzerkrankungen: Fähigkeit, Wasser auszuscheiden kann reduziert sein (Gefahr von Wassereinlagerungen)
- Leber- und Lungenerkrankungen: in einigen Fällen muss auf eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz geachtet werden

Wenn Ihre älteren Kunden unter diesen Krankheitsbildern leiden, sollten sie bezüglich der Flüssigkeitszufuhr mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

Grünlicher Schleim? Kein sicherer Bakterienindikator!



Bei Atemwegserkrankungen gehen viele Mediziner nach wie vor davon aus, dass eine grünliche oder gelbliche Verfärbung des abgehusteten Schleims auf eine bakterielle Infektion hindeutet und verordnen in der Folge Antibiotika. Laut Online-Magazin wissenschaft.de stellt ein europäisches Forscherteam um den Wissenschaftler Chris Butler von der Uni Cardiff diese Praktik aufgrund einer groß angelegten Studie infrage. Denn als Ergebnis konnte festgehalten werden, dass sich die Erkältungsdauer auch bei Antibiotikagabe im Vergleich zu nicht antibiotisch behandelten Patienten nicht nennenswert verkürzte.

Quelle: Chris Butler et al.: European Respiratory Journal, doi: 10.1183/09031936.00133910

Cystinol akut® Dragees, Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält: 238,7–297,5 mg Trockenextrakt aus Bärentraubenblättern (3,5–5,5 : 1), entsprechend 70 mg Hydrochinonderivate, berechnet als wasserfreies Arbutin (Photometrie Ph. Eur. 1998), Auszugsmittel: Ethanol 60% (V/V). Sonstige Bestandteile: mikrokristalline Cellulose, langkettige Partialglyceride, Hypromellose, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), hochdisperses Siliciumdioxid, Chinolingelb E 104, Indigocarmin E 132, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege. **Gegenanzeigen:** bekannte Überempfindlichkeit gegen Bärentraubenblätter oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels. Schwangerschaft und Stillzeit. Kinder unter 12 Jahren. **Nebenwirkungen:** selten bei magenempfindlichen Personen Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit und Erbrechen). Sehr selten allergische Reaktionen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter Stand 12/09

Esberitox® Tabletten, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: 3,2 mg Trockenextrakt (4–9 : 1) aus einer Mischung von Färberhülsenwurzelstock : Purpursonnenhutwurzel : Blassfarbener Sonnenhutwurzel : Lebensbaumspitzen und -blättern (4,92 : 1,85 : 1,85 : 1). Auszugsmittel: Ethanol 30% (V/V). Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Macrogol MW: 6.000, Sucrose (Saccharose). **Anwendungsgebiet:** zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe oder gegen Korbblütler. Aus grundsätzlichen Erwägungen nicht einzunehmen bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose und Sarkoidose; bei Autoimmunerkrankungen wie Kollagenosen, multipler Sklerose; bei erworbenen Immunabwehrschwächen wie Aids-Erkrankungen, HIV-Infektionen; bei Immunsuppression z. B. durch Zytostatikatherapie oder immunsuppressiver Behandlung z. B. nach Transplantationen; bei hämatologischen Erkrankungen des weißen Blutzellsystems wie Leukämie und Agranulozytose. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Für Arzneimittel mit Zubereitungen aus Sonnenhut wurden Hautausschlag, Juckreiz, Gesichtsschwellung, Atemnot, Schwindel und Blutdruckabfall beobachtet. Zur Häufigkeit können keine Angaben gemacht werden. Enthält Lactose und Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter Stand 05/09

SODA-STREAM CRYSTAL-SET ZU GEWINNEN!

Einsende-schluss 15.09.2011

Erfrischung auf die edle Art:

Gewinnen Sie einen Wassersprudler in coolem Design mit echter Glaskaraffe und Champagner-Verschluss. Einfach die Gewinnfrage beantworten – und mit etwas Glück können Sie lossprudeln!

Schreiben Sie uns per E-Mail an:
info@immunnews.de, per Fax 01 80-5 07 01 05
oder per Post an

WHITECROSS
IMMUNnews Redaktion
Paul-Dessau-Straße 3c
22761 Hamburg

IMMUNnews Abo kostenlos bestellen und SodaStream Crystal-Set gewinnen:
Coupon ausfüllen und einsenden oder faxen an: 01 80-5 07 01 05.

Wie lautet die Einnahmeempfehlung für die Esberitox® Stoßtherapie?

NAME/VORNAME: APOTHEKE:

STRASSE: PLZ/ORT:

Privatanschrift:

STRASSE: PLZ/ORT:

E-MAIL:

☐ **Ich habe bereits ein kostenloses IMMUNnews Abo, möchte aber trotzdem an der Verlosung teilnehmen!**