Esberitox®

IMMUNnews

Februar 2012 • Zeitschrift für PTAs

Kalt erwischt:
Die Erkältungssaison geht weiter!

Lieb gewonnen:
Die besten Herzschmerz-Filme aller Zeiten!

Nett gekontert:
Erfolgreiches Beschwerde-management!

GEWINNSPIEL:
Wir verlosen zwei Tickets für „ROCKY – DAS MUSICAL“ in Hamburg!

ROCKY DAS MUSICAL
FIGHT FROM THE HEART

INHALT

IMMUNnews im Februar 2012

IMMUNthema

Die Erkältungssaison geht weiter 4–6

IMMUNnews

Spannendes zum Thema Immunsystem 7

IMMUNkino

Die schönsten Liebesfilme aller Zeiten 8–9

IMMUNberatung

Gutes Beschwerdemanagement 10

IMMUNzukunft

Ihr Jahreshoroskop für 2012 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, shutterstock, Litho: LITHOKONTOR WENIG, Hamburg
Auflage: 5.500

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 : 6000, 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:** Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Gesichtsschwellung, Atemnot, Blutdruckabfall); Schwindel; Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall. Zur Häufigkeit können keine Angaben gemacht werden. Enthält Lactose und Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter
Stand 08/11

Schlagkräftig gegen Erkältungs-Viren!

Esberitox®. Die pflanzliche Power-Kombination gegen Erkältungen.

- Bekämpft die Ursachen
- Lindert die Symptome
- Verkürzt die Erkältungsdauer

Bei den ersten Anzeichen

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Blühende Krokusse statt Schnee und Eis: Von einem Winterwunderland war zum Jahreswechsel wenig zu sehen. Ein Nebeneffekt des ungewöhnlich milden Wetters war, dass wir von einer Grippewelle verschont blieben – bisher zumindest! Statistiken legen nämlich nahe, dass wir die Erkältungssaison noch längst nicht hinter uns haben. Warum das so ist, lesen Sie auf den Seiten 4 – 6. Wer auf Rodelspaß verzichten kann und lieber Frühlingsgefühle entwickeln möchte, der sollte mal einen Blick auf unsere Filmtipps werfen, wir stellen Ihnen nämlich die schönsten Liebesfilme aller Zeiten vor, schmacht, seufz!

Außerdem haben wir in dieser Ausgabe Tipps, wie Sie Beschwerdesituationen souverän meistern, in unserem Jahreshoroskop erfahren Sie, wie die Sterne für Sie stehen, und ganz am Schluss gibt's wie immer was zu gewinnen: diesmal Karten für das nagelneue „ROCKY – DAS MUSICAL“ in Hamburg. Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Patricia Besch
Chefredakteurin IMMUNnews

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Zu ihrem Gummistiefeln beglückwünschen wir:

Stadt-Apotheke
Frau Andrea Barnickel
Kronacherstr. 1
96215 Lichtenfels

Apotheke am Bodenborn
Frau Melanie Kluge
Bodenborn 29
58452 Witten

Brunnen-Apotheke
Frau Bettina Dietrich
Haunstetter Str. 83 1/2
86343 Königsbrunn

Esberitox®
IMMUNthema

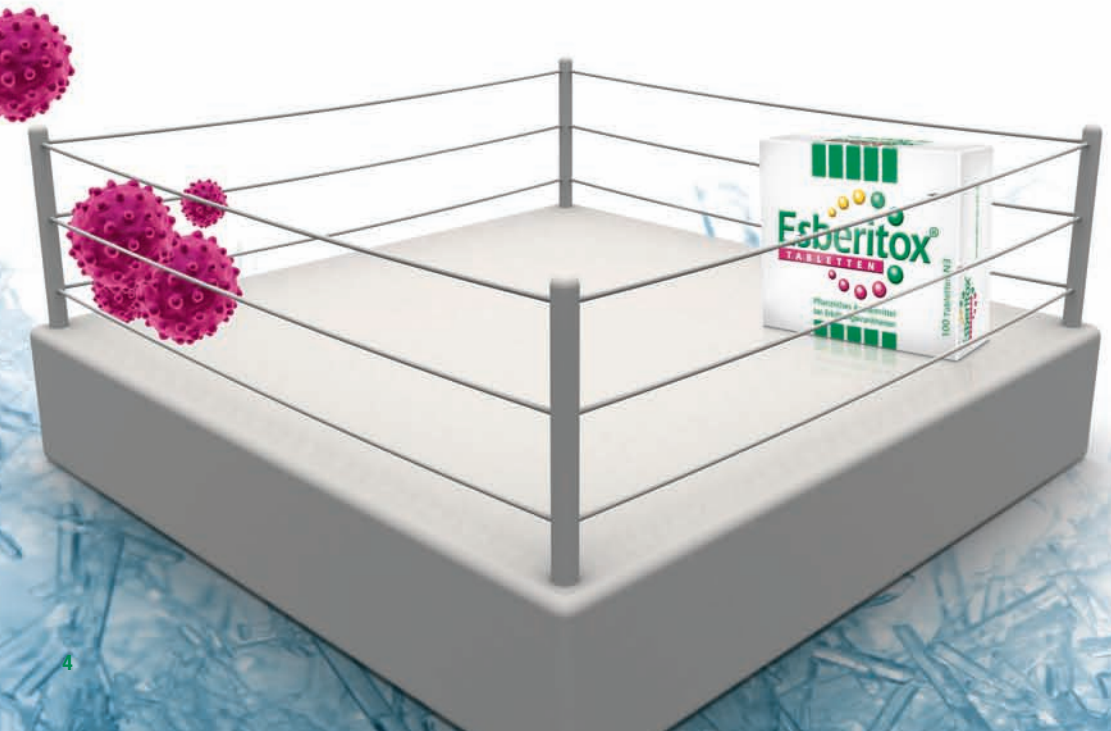
RING FREI FÜR RUNDE ZWEI!

Nach der Herbst-Runde schlägt jetzt im neuen Jahr der Gong für Runde zwei: die Januar-Februar-März-Erkältung.

Die Kontrahenten

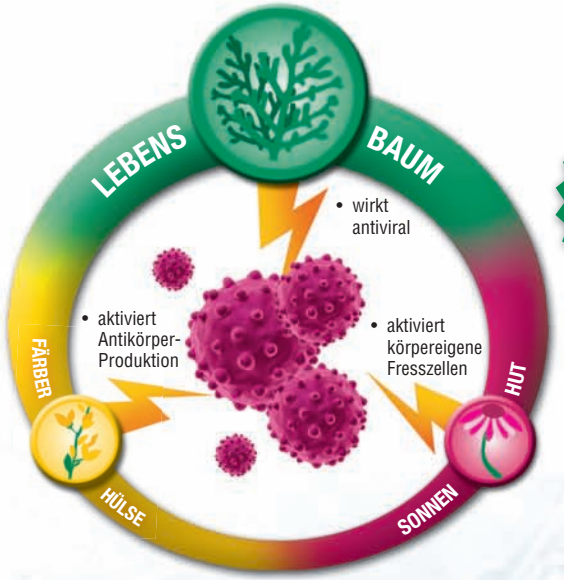
In der linken Ecke die Herausforderer: die bekannten **Erkältungsviren** Rhino, Entero, Corona und Adeno, deren Taktik darin besteht, zuerst Nase und Hals und später auch die Bronchien anzugreifen.

In der rechten Ecke: unser Favorit **Esberitox® Tabletten**, das kausal wirkende Erkältungsmittel mit seiner pflanzlichen Power-Kombination für einen schnellen Viren-K.O.!



Alles geht – wenn die Abwehr steht!

Damit Ihre Kunden von einer drohenden Erkältung nicht umgehauen werden, sondern sich effektiv wehren können, sollten Sie ihnen schon bei den allerersten Symptomen wie Schnupfen oder Halskratzen Esberitox® Tabletten empfehlen. Denn vor allem in dieser frühen Phase kann der pflanzliche Immun-Aktivkomplex – bestehend aus dem direkt antiviral wirksamen Lebensbaum-Extrakt*, Färberhülse sowie Sonnenhut – am effizientesten seine antiviralen und immunstimulierenden Kräfte entfalten. Und der Kampf Esberitox® gegen Erkältungsviren wird schnell entschieden sein!



Die pflanzliche Power-Kombination gegen Erkältungen:
Nur Esberitox® enthält den nachgewiesen direkt antiviral wirksamen Lebensbaum-Extrakt*.

Esberitox® Dosierungsempfehlung

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, z. B.:

Stoßtherapie 1.–3. Tag:	3 x 6 Tabletten täglich
Folgetherapie:	3 x 4 Tabletten täglich
Kinder von 7 bis 11 Jahren:	3 x 2–3 Tabletten täglich
Kinder von 4 bis 6 Jahren:	3 x 1–2 Tabletten täglich

* Naser B et al.; eCAM 2005; 2(1): 69-78

Erkältungsrunde zwei: Warum sie bestimmt kommt

Atemwegsinfekte landen ab Februar die meisten Treffer

Davon, dass die Erkältungsviren dieses Jahr schon das Handtuch geworfen haben, kann keine Rede sein. Im Gegenteil – der Erfahrung nach ist davon auszugehen, dass die Virenwelle mit fallenden Temperaturen jetzt erst richtig auf uns zurollt. Und darauf stellt sich der Markt ein: So prognostiziert die Zeitschrift Apotheke + Marketing*, dass neben Oktober und Dezember jetzt im kalten Februar ein weiteres Umsatzhoch im Segment Erkältung möglich sei.

Kalte Füße – laufende Nase

Wissenschaftler der Uni Cardiff in England haben in einer Studie** einen Beleg dafür gefunden, warum dicke Socken nicht nur Kälte, sondern auch Viren abhalten. Sie ließen 180 gesunde Studenten 20 Minuten lang draußen sitzen. Die eine Hälfte badete ihre nackten Füße in eiskaltem Wasser, die andere Hälfte durfte die Schuhe anbehalten. Nach 5 Tagen entwickelte ein knappes Drittel (29 %) der „Kaltfüsse" Erkältungssymptome, bei den Schuhträgern waren es nur 9 %. Als Grund wird angenommen, dass sich durch das Auskühlen der Körperoberfläche die Schleimhäute zusammenziehen, und das Immunsystem durch die eingeschränkte Durchblutung nicht auf vollen Touren arbeiten kann.

Ob nun kalte Füße, trockene Schleimhäute durch Heizungsluft oder ein geschwächtes Immunsystem die Ursache für den kältesaisonalen Virenbefall sind: Zwischen Oktober und März ist Hochsaison für Erkältungsviren – und dementsprechend für Erkältungspräparate. Laut der Zeitschrift Apotheke + Marketing werden 65 % der Erkältungsprodukte in diesem Zeitraum verkauft. Und gerade das kausal wirksame Esberitox® ist jetzt die richtige Empfehlung. Vor allem, wenn sie zu Beginn der Erkältung ausgesprochen wird.

* Apotheke + Marketing 01/2012, Seite 30
** Johnson C. and Eccles R. Acute cooling of the feet and the onset of common cold symptoms. Family Practice 2005; 22: 608–613.

Saunabesuch zu Erkältungsbeginn nicht hilfreich

Dass regelmäßige Saunabesuche das Immunsystem stärken, bei einem grippalen Infekt jedoch vermieden werden sollten, ist bekannt. Wissenschaftler der Charité wollten jetzt wissen, wie es mit dem Saunieren bei ersten Erkältungssymptomen aussieht. Dazu nahmen sie eine Gruppe von gut 150 Personen mit beginnendem Schnupfen. Die eine Hälfte besuchte drei Tage je drei Minuten eine beheizte Sauna, die andere nicht. Das Ergebnis: Bei der Symptomschwere gab es danach keinen Unterschied.

Unser Tipp: Empfehlen Sie lieber Esberitox® Tabletten bei den ersten Erkältungssymptomen!

Auch angeborenes Immunsystem ist lernfähig

Bisher ging man davon aus, dass das innate (angeborene) Immunsystem unflexibel sei und nicht – wie das adaptive (erworbene) Immunsystem – über ein immunologisches Gedächtnis verfügen würde. Forschungsergebnisse der Universitätsmedizin Mannheim (UMM) legen jetzt jedoch nahe, dass auch Makrophagen (die dem angeborenen System zuzurechnen sind), über ähnliche Immunerkennungsmechanismen verfügen wie die Lymphozyten der adaptiven Immunantwort. Laut Wolfgang Kaminski von der UMM helfe diese Erkenntnis dabei, neue Erklärungsmodelle für chronische Entzündungsprozesse mit bisher unverstandenem Ursprung bzw. Verlauf zu finden.

Bakteriophagen statt Antibiotika?

In Zeiten steigender Antibiotika-Resistenzen rückt eine alternative Therapieform zur Behandlung bakterieller Infekte wieder in den Fokus der Wissenschaft: die so genannte Phagentherapie. Bei Bakteriophagen handelt es sich um Viren, die nur Bakterien angreifen, aber keine Zellen. In der ehemaligen Sowjetunion, vor allem in Georgien, wird die Phagentherapie (aus Mangel an Alternativen) schon seit 90 Jahren angewandt, im Westen gibt es bisher keine Zulassung für diese Art der Infektbekämpfung. Ein Nachteil der Therapie mit Bakteriophagen besteht darin, dass jede Art sehr spezifisch nur auf einen bestimmten Bakterienstamm reagiert, der zur Behandlung zunächst identifiziert werden muss. Eine Akuttherapie ist dadurch nicht möglich.

Schmacht, heul, seufz –

die schönsten Liebesfilme aller Zeiten und warum man sie immer wieder sehen möchte

Ob Dornröschen, Schneewittchen oder die Geschichte vom Froschkönig – Märchen wollen Kinder wieder und wieder hören. Liebesfilme sind moderne Märchen vor allem für Frauen. Und darum wollen wir die besten von ihnen auch immer wieder sehen. Lesen Sie, welche Liebesfilmklassiker die IMMUNnews-Redakteurinnen zu ihren Lieblingen erklärt haben.

Titanic (1997) – Sehnsucht pur

Céline Dion trällert „My heart will go on“ und unsere Tränen fließen in Strömen, wenn Leonardo di Caprio als armer Glücksritter Jack seiner geliebten Rose aus der Belle Etage der Titanic in die eiskalte Tiefe des Eiswassers folgt. Warum uns das so berührt? Weil es Sehnsucht pur ist, die den Helden bis zum letzten Atemzug mit seiner Geliebten verbindet.

IMMUNnews Schmacht-Faktor:

Harry und Sally (1990) – Liebe, die gute Laune macht

„Was sich liebt, das neckt sich“, aber wie! Bei kaum einem anderen Film scheint dieser Satz so treffend zu sein, wie bei Harry und Sally. Zu sehen, wie dieses „nur befreundete“ Paar sich über Jahre immer wiedertrifft, um sich dann in einer Silvesternacht endlich die Liebe zu gestehen, ist richtig schön. Richtig witzig sind dagegen die vielen Dialoge und Szenen, in denen die Protagonisten zeigen, dass nicht alle Liebesfilme todtraurig sein müssen.

IMMUNnews Schmacht-Faktor:

P.S. Ich liebe dich (2007) – Großes Herz

Ein einziger „neuerer“ Film hat es bei unseren Redakteurinnen in die Hitliste geschafft. Gerry stirbt an einem Hirntumor und hinterlässt seiner geliebten jungen Frau Holly 12 Briefe, die alle mit „P.S. ich liebe dich“ enden. In jedem Brief bekommt Holly eine Aufgabe gestellt, die ihr bei der Verarbeitung ihres Verlusts helfen soll. Eine unglaubliche, eine herzzerreißende Geschichte, die uns vor Augen führt, dass große Liebende nur an den anderen und niemals an sich selbst denken.

IMMUNnews Schmacht-Faktor:

Dirty Dancing (1987) – Hacke, Spitze, hab’ mich lieb

Die rasante Geschichte der behüteten „Baby“, die sich im Feriendorf in den coolen Tanzlehrer Johnny verliebt, von ihm Tanzunterricht bekommt und schließlich mit ihm gemeinsam ihren großen Auftritt hat, war ein Megahit in den späten 80ern. Und ist es heute noch: Männer die gerne tanzen sind der Traum jeder Frau – und bekanntermaßen absolute Mangelware. Da kommt einem der aus heutiger Sicht etwas animalische Patrick Swayze eben gerade recht. Play it loud!!

IMMUNnews Schmacht-Faktor:

Pretty Woman (1990) – Ein wahres Märchen

Der skrupellose aber äußerst attraktive Investor Edward – gespielt von Richard Gere – verliebt sich nach einer gemeinsamen Woche im Nobelhotel in die lebenslustige Prostituierte Vivian. Und, klar, alles geht super aus und die Julia Roberts von damals macht einfach nur gute Laune. Aber kann man diese Story wirklich glauben? Natürlich nicht. Denn in Wahrheit ist sie ein modernes Märchen davon, dass die Liebe aus Bösewichten großherzige Prinzen und aus Huren treue Prinzessinnen macht. Fast wie im Froschkönig.

IMMUNnews Schmacht-Faktor:

Schlaflos in Seattle (1993) – Es kommt, wie es kommen muss

So richtig live und körperlich treffen sie sich – angelehnt an den Klassiker „Die große Liebe meines Lebens“ – erst ganz am Schluss des Films in luftiger Höhe auf der Aussichtsterrasse des Empire State Building. Aber schon vorher – trotz tausender Kilometer Entfernung – wissen wir genau, dass Sam und Annie sich schließlich kriegen. Der Trick: Jede Szene bringt uns dem „Höhepunkt“ näher – wie beim Türchenöffnen im Advent. Schöner geht’s nicht.

IMMUNnews Schmacht-Faktor:

Gutes Beschwerde-Management:

Lieber Kunde, ich höre dir zu!

Das kommt in der besten Apotheke vor: Ein Kunde beschwert sich zum Beispiel, dass er nicht sofort bedient wurde. Ganz gleich, ob er im Recht ist oder nicht – um diesen Kunden nicht zur verlieren, kommt es darauf an, jetzt richtig zu reagieren. Mit 4 einfachen Grundregeln können Sie viele Konflikte zumindest beruhigen oder sogar zur beiderseitigen Zufriedenheit lösen.

Regel Nr. 1: Objektiv sein

Führen Sie sich immer vor Augen, dass Sie nicht persönlich gemeint sind, sondern in Ihrer Rolle als PTA. Diese Position verleiht Ihnen zwar einen gewissen Schutz, allerdings auch eine Verantwortung. Und da Sie letztendlich die Apotheke repräsentieren, sollten Sie versuchen, die Situation auch durch die Brille des Kunden zu sehen.

Regel Nr. 2: Positiv denken

Auch wenn's manchmal schwerfällt: Versuchen Sie, Kritik positiv zu deuten. Eine Beschwerde – auch wenn sie sich vielleicht im Ton vergreift – zeugt immer von einem Interesse auf Kundenseite. Einfacher als sich zu beschweren wäre es vermutlich, zur Konkurrenz zu wechseln. Und wenn der Kunde etwas Richtiges zur Sprache bringt, hilft er Ihnen, eine Schwachstelle zu identifizieren und zu beseitigen.

Regel Nr. 3: Zuhören

Dadurch, dass Sie Ihrem Kunden gut zuhören und ihn ernst nehmen, glätten Sie wahrscheinlich schon die ersten Wogen. Ein sensibler Umgang mit einer Beschwerde ist ein wichtiges Instrument der Kundenbindung, denn wenn der Kunde mit dem Gesprächsverlauf zufrieden ist, dann kommt er auch wieder.

Regel Nr. 4: Entschuldigen

„Entschuldigung, ich muss Sie leider übersehen haben!" – so oder so ähnlich könnte eine Entschuldigung im Namen der Pharmazin lauten. Seien Sie ebenfalls defensiv, und entschuldigen Sie sich für eventuelle Unannehmlichkeiten, auch wenn der Beschwerdegrund nicht in Ihrem Verantwortungsbereich liegt. Das kostet nichts und beruhigt kolossal.

2012 Jahreshoroskop

Je mehr Sie sich auf Ihre Aufgaben und Kontakte einlassen, desto erfüllender wird dieses Jahr. Karrierechancen winken, wenn Sie nach dem 11.4. geboren wurden – doch zunächst gilt es, Ihre Ungeduld in die richtigen Bahnen zu lenken. Eine Überlastung der Gelenke sollten alle Widder jetzt vermeiden.

Ihnen dürfte so ziemlich alles leicht von der Hand gehen, was Sie sich vornehmen – vorausgesetzt, Sie übertreiben nicht und meinen, nach den Sternen greifen zu müssen. Vorsicht also, falls Sie irgendwo zur Maßlosigkeit neigen. Das gilt für die Ernährung, für Ihre Karriereziele und auch für die Liebe.

In diesem Jahr dürfte es Ihnen fast durchgehend gelingen, einen ausgeglichenen Standpunkt zwischen Ihrem Drang nach Unabhängigkeit und Ihrem Wunsch nach stabilen Verhältnissen zu finden. Gibt es alte Gewohnheiten, von denen Sie sich schon lange trennen möchten, ist der ideale Zeitpunkt gekommen.

Auch wenn es in diesem Jahr manchmal drunter und drüber geht – Ihr Humor ist kaum zu erschüttern. Unterschätzen Sie nicht Ihren positiven Eindruck auf andere. Sind Sie zwischen dem 28. und dem 30.6. geboren? Ihre Haut und Ihre Verdauung zeigen Ihnen, ob Sie seelisch genügend für sich sorgen.

Angelegenheiten, die Sie allein betreffen, verlaufen überwiegend freundlich. Partner und Freunde allerdings erwarten Ihren Einsatz. Die große Chance besteht darin, zu einer neuen Ehrlichkeit miteinander zu finden. Wer zwischen dem 23. und dem 30.7. geboren ist, sollte auf den Blutdruck achten.

Rechnen Sie in der ersten Jahreshälfte mit einem Energieschub. Ab Juli legt sich die kreative Spannung und Sie können entscheiden, welche Ihrer neuen Vorhaben Sie zu einem erfolgreichen Abschluss bringen wollen. Hören Sie aber auf Ihren Magen, der sagt Ihnen, wann Sie Ihr Stresslevel senken sollten.

2012 ist hervorragend geeignet, alte Themen abzuschließen, körperlich zu regenerieren, seelische Verletzungen ausheilen zu lassen und sich von unrealistischen Zielen zu trennen. Sind Sie zwischen dem 30.9. und dem 2.10. geboren? Akzeptieren Sie, dass auch Ihrem Leistungsvermögen Grenzen gesetzt sind!

Die Tendenz ist fast durchgehend so stabil, wie Sie es sich wünschen, und es gibt eine Fülle von Impulsen für neue Entwicklungen. Bis Juni begünstigt Jupiter Geschäfte, Weiterbildung und alle Arten von Neuanfängen. Dies ist übrigens auch eine hervorragende Zeit für eine Kur oder eine Umstellung der Ernährung.

Mit nur wenig Einsatz gelingt es Ihnen, positive Resultate in allen wichtigen Bereichen zu erzielen. Mit ganz großen Schritten sollten Sie aber abwarten. Jetzt geht es darum, solide Vorarbeit zu leisten. Wer zwischen dem 23. und dem 25.11. geboren ist, sollte seiner Genussfreude gelegentlich Grenzen setzen.

Sie behalten den Überblick und kommen voran. Haben Sie höhere Ziele anvisiert, sollten Sie sich die Zeit ab Anfang Juli vormerken. Dann sind Sie mit soviel Energie gesegnet, dass Sie neue Aufgaben auch locker bewältigen. Nur die zwischen dem 28. und 30.12. Geborenen müssen mit ihren Kräften haushalten.

In diesem Jahr tut sich was bei Ihnen. Manche Wassermänner probieren etwas aus, vom dem sie schon lange träumen, andere räumen radikal in Bereichen auf, mit denen sie unzufrieden sind. Wassermänner der ersten Dekade (21. bis 30.1.) sollten sich ab Oktober nicht zu viel vornehmen. Überlastungsgefahr!

Partner, Freunde und Mitarbeiter werden nicht immer mit Ihrem Tempo mithalten können und wirken 2012 gelegentlich als Bremse. Kein Wunder, wenn Sie sich dann hin und wieder für einen Alleingang entscheiden. Dank Ihres Gespürs finden Sie aber schnell heraus, auf wen Sie sich verlassen können.

ROCKY – DAS MUSICAL – TICKETS ZU GEWINNEN!

Einsendeschluss 30.03.2012

Der Box-Klassiker als Live-Event:

Wir verlosen 2 Tickets für „ROCKY – DAS MUSICAL“ in Hamburg – am ersten Wochenende nach der Premiere – am Samstag, den 1.12.2012 um 20:00 Uhr. Einfach die Gewinnspielfrage unten beantworten und mit Glück gewinnen!

Schreiben Sie uns per E-Mail an: info@immunnews.de, per Fax 0180-5 07 01 05 oder per Post an

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

IMMUNnews Abo kostenlos bestellen und 2 Tickets für „ROCKY – DAS MUSICAL“ in Hamburg gewinnen: Coupon ausfüllen und einsenden oder faxen an: 0180-5 07 01 05.

Welcher Esberitox®-Inhaltsstoff wirkt antiviral?

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!**

9019/0212