

Apotheke *Marbaise*

GERSFELD

GLANZLICHT

Angebote & Magazin für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden

LIEFERSERVICE

Kostenloser Lieferservice im
Umkreis von 20 km oder Versand
per Post bundesweit.

Wir haben über 11.000 Artikel ständig
für Sie auf Lager, davon über 6.000
rezeptpflichtige Arzneimittel.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. 8 – 19.30 Uhr
Di., Mi., Fr. 8 – 18.30 Uhr
Sa., 8 – 13 Uhr

ANGEBOTE

Mit unseren
Angeboten
sparen
Sie bis zu:

60%^{**}

** Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.

Wunder: Wertschätzung

Neurodermitis bei Kindern

Avène

Dr.Hauschka
Kosmetik

L'OCCITANE
EN PROVENCE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

PRIMAVERA®

Eucerin



medipharma
cosmetics

WELEDA

Marbaise Cosmetics

VICHY
LABORATOIRES

Marbaise

APOTHEKE
GERSFELD



Liebe Kundinnen und Kunden,

das war jetzt echt nicht einfach, denn Shirley hat mir ohne Hemmungen das Thema „Gute Vorsätze“ weggeschnappt. Wie das Stück Emmentaler heute morgen beim Frühstück, einmal nicht aufgepasst und weg war es. Also musste ich kurzer Hand umdisponieren. Ich blicke mal nicht in die Zukunft, sondern ausnahmsweise zurück auf 2018. Denn während Vorsätze immer darauf ausgerichtet sind was wir nicht haben, kann ein Blick zurück uns zeigen, wie reich wir im letzten Jahr beschenkt wurden und was wir erreicht haben. Ende Februar bin ich wie bereits erwähnt ungeplant Vater geworden. Es folgten die allseits bekanntesten ersten Wochen, in denen Mama und Papa das Wort Erschöpfung neu definieren. Doch nachdem wir uns alle aufeinander eingegrooved hatten und der junge Mann uns sehr schnell seinen wundervoll eigenwilligen Charakter offenbart hatte, begann ein Abenteuer, welches ich nie für möglich gehalten hätte. Auf einmal zeigt einem, nach 45 Jahren und mit beiden Beinen mitten im Leben stehend, so ein kleiner Wurm, was es heißt, aufrichtig zu lieben, sich voll und ganz auf den anderen einzulassen und jede Sekunde für den anderen da zu sein. Der Neue im Team lehrt uns nach so vielen Jahren, wieviel Spaß es machen kann, die Welt noch einmal neu zu entdecken. Frau hat Mann ganz nebenbei inständig seine neuen Aufgaben- und Verantwortungsbereiche erklärt, worauhin sich überraschend explosive Diskussionsmöglichkeiten entfaltet haben. Und während sich quasi täglich die Ereignisse an der Babyfront überschlagen haben, ist nach 2 Jahren Arbeit und hunderten schlaflosen Nächten an meinem Flügel mein erstes großes Musikalbum „Milchstraße 10“ fertig geworden – ein Projekt voller Emotionen und unbändiger Energie.

Und so habe ich unterm Strich aus 2018 meine ganz persönlichen Lektionen für die Zukunft mitgenommen:

1. In leuchtende, glückliche Kinderaugen zu sehen und dabei laut lachend und voller Liebe angelächelt zu werden, ist ein unbeschreibliches Gefühl.
2. Auch wenn wir eine ganz andere Lebensplanung hatten, so möchten wir unseren neuen Mitbewohner doch keinen Tag mehr missen. Remy die Welt zu zeigen ist eine wunderschöne Erfahrung für uns.
3. Diskutiere nie mit einer übernachtigten und vollkommen erschöpften Mutter über die Aufgabenverteilung. Füge Dich Deinem Schicksal, es kommen gewiss wieder bessere Zeiten.
4. Höre nie auf, Dir neue Ziele zu setzen, zu träumen und neue Projekte anzugehen. Die Arbeit an meinem Album hat mich jeden Tag aufs Neue erfüllt und fasziniert, es war eine absolut außergewöhnliche Erfahrung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Liebsten für 2019 noch einmal alles Gute, natürlich Gesundheit und viele neue Wege, die Sie ins Glück führen.

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

Shirleys kleine Weisheiten

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's – Eure süße, braune Labrador-Shirley.

Alle Jahre wieder diese Vorsätze am Jahresanfang. Ihr Menschen steckt mich schon total damit an. Wenn ich also nach Weihnachten und Silvester mit meinem runden Bäuchlein genüsslich auf der Couch liege, mache ich mir auch schon meine Gedanken für das neue Jahr.

Für 2019 dachte ich, möchte ich weniger Leistungsdruck haben. Das gibt nur Magenschmerzen und dann kann ich weniger essen! Daher muss ich versuchen, es entspannter angehen zu lassen. Ihr werdet jetzt sicher kurz innehalten und überlegen, wie ein Labrador noch entspannter werden kann. Aber auch ich habe meine Themen, die mich beschäftigen.

Da wäre zum Beispiel das Essen. Das mag ich ja besonders gerne. Aber mir den ganzen Tag – auch wenn ich außer Haus bin – zu merken, wo meine Hundekumpeline Lorelai etwas zu futtern liegen gelassen hat (zum Glück ist sie ein bisschen mäkelig beim Futter), das stresst schon ganz schön. Es gibt ja schließlich Regeln bei uns! Viele Regeln. Viel zu viele Regeln ...

Also eine davon besagt, dass man sich gegenseitig nicht das Futter klauen darf. Doofe Regel, wenn ihr mich fragt, aber ich habe sie ja nicht gemacht. Deswegen muss ich halt immer warten, bevor ich die Reste auffuttern darf.

Und da sind wir beim nächsten Problem – der Figur. Ich glaube, das beschäftigt euch Menschen sehr! Deshalb ist es jetzt zu meinem Problem geworden. Denn ich werde dauernd irgendwo erkannt. Und als ob es nicht schon anstrengend genug wäre, sich nicht gerade in ein Schlammloch zu setzen oder anderen Unfug zu machen, wenn jemand sagt „Das ist doch die Shirley!“, soll ich ja auch noch eine gute Figur abgeben. Ich möchte meine Fans ja nicht enttäuschen.

Daher möchte ich an dieser Stelle etwas klarstellen – auch wenn es einige Menschen desillusionieren wird: Ich bin, war und werde niemals ein Windhund sein. So ist das halt. Ich liebe Futter und habe ein kleines bisschen Speck auf den Rippen. So komme ich halt besser durch den Winter und kann im Sommer besser oben schwimmen! So, jetzt ist es raus! Und ich fühle mich schon viel entspannter.

Bis bald! Mit wedelnden Grüßen,

Eure

Shirley



Meine Rätselecke

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

1x Einkaufsgutschein im Wert von 50,00 €

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: gewinnspiel@marbaise.de oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse.

Einsendeschluss ist der 02.03.2019.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bestrahlungsgerät	innerer Körperteil	für immer, nie endend	Bosheit, Gehässigkeit	Binde-wort	12	schlauchförmiges Instrument (Med.)	6	mit (Musik)	Körperbaulehrer
7						5			2
Kfz.-Z.: Ruanda		1		span. gehoben: Herr				erste Frau	Weise, Gewohnheit
Hab-, Raffsucht				3	selten, kostbar		7. griech. Buchstabe		10
		14		nicht dahinter			8		
blutflüssiges Tiefengestein		13	meta-haltige Gesteine	9			Behörde		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Fit & Aktiv ANGEBOTE

proff® Schmerz-Creme 5 %* 100 g**

Entzündungshemmende und schmerzlindernde Creme.
statt 14,03 €***



nur
7,98 €

100 g = 7,98 €

Anwendungsgebiet:

Zur äußerlichen oder unterstützenden Behandlung bei: Muskelrheumatisms, degenerativen schmerzhaften Gelenkerkrankungen (Arthrosen), entzündlichen rheumatischen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule, Schwellung bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Schultersteife, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen.

Sie sparen
43%

GeloMyrtol® forte Kapseln* 20 Stk.

Bei Sinusitis und Bronchitis.
statt 10,29 €***



nur
5,98 €

Sie sparen
41%

Anwendungsgebiet:

Zur sekretolytischen Therapie und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur sekretolytischen Therapie bei Sinusitis.

Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol* 35 ml

Homöopathisches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten.
statt 10,48 €***



nur
5,69 €

Sie sparen
45%

100 ml = 16,26 €

Anwendungsgebiet:

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneibilddern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen-, und Rachenraumes.

SNUP Schnupfenspray 0,1 %* 10 ml

Schnupfenspray mit Meerwasser.
statt 4,24 €***



nur
1,98 €

Sie sparen
53%

100 ml = 19,80 €

Anwendungsgebiet:

Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen.

Lemocin® Lutschtabletten* 20 Stk.

Gegen Halsschmerzen.
statt 7,37 €***



nur
3,98 €

Sie sparen
46%

Anwendungsgebiet:

Zur temporären unterstützenden Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Sinupret® forte überzogene Tabletten* 20 Stk.

Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen.
statt 10,40 €***



nur
5,98 €

Sie sparen
42%

Anwendungsgebiet:

Akute und chronische Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

Bepanthen® WUND- UND HEILSALBE* 100 g

Bei Wunden und geschädigter Haut.
statt 13,92 €***



nur
8,49 €

Sie sparen
39%

100 g = 8,49 €

Anwendungsgebiet:

Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautläsionen.

Thomapyrin INTENSIV Tabletten* 20 Stk.**

Bei Migräne und Spannungskopfschmerzen.
statt 8,29 €***



nur
4,79 €

Sie sparen
42%

Anwendungsgebiet:

Zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z. B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura) bei Erwachsenen und Jugendlichen.

Silomat® gegen Reizhusten Pentoxxyverin Tropfen* 30 ml

Zur Behandlung von trockenem Reizhusten.
statt 9,97 €***



nur
5,98 €

Sie sparen
40%

100 ml = 19,93 €

Anwendungsgebiet:

Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens.

Voltaren® Schmerzgel forte* 100 g**

Entzündungshemmend und schmerzstillend.
statt 19,90 €***



nur
11,99 €

Sie sparen
39%

100 g = 11,99 €

Anwendungsgebiet:

Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 14 Jahren und Erwachsenen: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen.

RIOPAN® Magen Gel Stick-Pack* 20 Stk.

Bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden.
statt 13,99 €***



nur
7,98 €

Sie sparen
43%

Anwendungsgebiet:

Zur symptomatischen Therapie von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden, Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni.

MUCOSOLVAN® Retardkapseln* 10 Stk.

Befreit die Bronchien, erleichtert das Abhusten.
statt 8,75 €***



nur
4,69 €

Sie sparen
46%

Anwendungsgebiet:

Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! *Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 05.01.2019 bis 02.03.2019.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 02.03.2019

Wunder: Wertschätzung

Ein Zeitungskommentar von Prof. Dr. Reinhard Haller

Nach einer langen Phase, in der die öffentliche Diskussion von Streit, Skandalen und negativen Pauschalisierungen dominiert wurde, scheint sich in unserer Gesellschaft ein Verlangen nach ‚Good News‘, nach Achtsamkeit und individueller Anerkennung zu entwickeln. Die Menschen haben offensichtlich genug von destruktiver Kritik, von Niedermachen und Entwertung. Vielmehr sehnen sie sich nach frohen Botschaften, nach respektvollen Begegnungen und persönlicher Wertschätzung.

„Nur wer sich selbst viel wert ist und ein gesundes Ichbewusstsein hat, kann andere wertschätzen.“

Schon der Begriff Wertschätzung, gebildet aus den Worten „Wert“ und „Schatz“, drückt deren enorme Kraft aus. Als positives Zugehen auf die Mitmenschen setzt sie sich aus Einfühlung, Achtung und Wohlwollen zusammen. Ihre reinste Form ist die Liebe. Wertschätzung will den Menschen in seiner Ganzheit erfassen und berührt die tiefsten Schichten seiner Persönlichkeit, sein innerstes Ich. Echte Wertschätzung befriedigt das menschliche Urbedürfnis nach Glück und besänftigt die in uns allen schlummernde Angst vor Liebesentzug.

In Partnerschaft und Gemeinschaft erweist sich die Wertschätzung als inspirierende Kraft für ein positives Miteinander. Im Berufsleben gibt es keinen besseren Motivationsfaktor und nichts, was für ein konstruktives Arbeitsklima wichtiger wäre. Neben Empathie und Echtheit gehört sie zu den drei Grundhaltungen jeglicher Psychotherapie und ist der wichtigste Verstärker in jeder Verhaltenstherapie. Mit routinemäßigem Schulterklopfen oder Lobhudelei hat sie aber nichts zu tun, sondern kann sich auch in Ermahnung, Sorge und Kritik äußern. Wertschätzung setzt Authentizität und Ehrlichkeit voraus.

Wertschätzung korreliert mit dem Selbstwertgefühl. Nur wer sich selbst viel wert ist und ein gesundes Ichbewusstsein hat, kann andere wertschätzen. Selbst unsichere und unzufriedene Menschen neigen hingegen zu Geringschätzung und Mobbing. Sie schöpfen ihren Selbstwert aus der Entwertung anderer. „Um fremden Wert willig und frei anzuerkennen, muss man eigenen haben“, bringt es der Philosoph Schopenhauer auf den Punkt.

Vielleicht können wir uns fragen, wie viel wir uns selbst wert sind und wie oft wir unsere Mitmenschen mit Anerkennung und echtem Lob beschenken. Denn das ist das Wunder der Wertschätzung: Sie stärkt und beglückt nicht nur die Empfänger, sondern genauso die Geber.

Quelle: <https://www.wn.at/lokal/vorarlberg/2017/12/20/wunder-wertschaetzung.vn-gekuerzt>

Vorstellung: Stephanie Islam

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

mein Name ist Stephanie Islam und seit Oktober 2018 unterstütze ich das Team der Apotheke Marbaise in den Kaiserwiesen und in Gersfeld. Ich bin 33 Jahre alt und wohne in Johannesberg. Als Pharmazeutisch-kaufmännische-Angestellte unterstütze ich das Apothekenteam im organisatorischen Bereich beispielsweise bei der Verwaltung unseres umfassenden Warenlagers. Aber auch der telefonische Kontakt zu Ihnen gehört zu meinen Aufgaben. Gerne nehme ich Ihre telefonischen Bestellungen entgegen und Sorge dafür, dass die Medikamente für Sie rechtzeitig in der Apotheke bereitstehen. In meiner Freizeit verreise ich gerne und verbringe Zeit mit Freunden.

Ich freue mich auf Ihren Anruf! Ihre Stephanie Islam



Mein Horoskop

FÜR JANUAR & FEBRUAR 2019

STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Ihr momentaner Idealismus mag in der Liebe förderlich sein – für konkrete praktische Vorhaben bestimmt nicht. Unternehmen Sie also vor allem etwas zu Ihrem Vergnügen, am besten mit dem Partner oder guten Freunden.

WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Bleiben Sie diplomatisch und beharren Sie nicht auf Ihrem Recht, sonst kann es leicht zu einer Enttäuschung kommen. Trennen Sie sich auch nicht überstürzt von alten Vorhaben. Für welches Projekt Sie sich engagieren, muss nicht jetzt entschieden werden.

FISCHE (20.02.–20.03.)

Diese Zeit ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen. Vielleicht müssen Sie aber darauf achten, Ihre Energie nicht zu ziellos einzusetzen. Mit Ihrem Ideenreichtum könnten Sie auch andere inspirieren. Wie wäre es mit Teamarbeit?

WIDDER (21.03.–20.04.)

Es liegt an Ihnen, ob Sie diese Zeit nutzen, um neue Kräfte für zukünftige Aktivitäten zu sammeln oder ob Sie ein Problem daraus machen, dass nichts Weltbewegendes passiert. Neue Entwicklungen werden aber nicht mehr lange auf sich warten lassen.

STIER (21.04.–20.05.)

Beruflich brauchen Sie sich von niemanden in die Quere kommen zu lassen. Vermeiden Sie es aber, Kollegen zu Widersachern zu machen. Lastet Verantwortung auf Ihren Schultern, geben Sie doch einen Teil davon ab!

ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Momentan sind Sie leicht zu verunsichern. Stellen Sie Ihre Ambitionen in den Hintergrund und sorgen für den seelischen Ausgleich. Wenn Sie jetzt etwas vermissen, sollten Sie den Grund für Ihre Unzufriedenheit nicht bei Ihrem Partner suchen.

KREBS (22.06.–22.07.)

Jetzt können Sie klären, was Ihrem Vorankommen bisher im Wege stand. Mit Ihrer nervlichen Belastbarkeit ist es allerdings nicht weit her. Konfrontationen mit dem Chef oder mit dem Partner sollten Sie nicht unbedingt herausfordern.

LÖWE (23.07.–23.08.)

Stoßen Sie auf äußere Missstände oder eigene Zweifel, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, die entsprechenden Lebensbereiche gründlich zu klären. Ein guter Zeitpunkt, Ihre Pläne für die kommenden Monate krisenfest machen.

JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Anstatt gute Argumente vorzubringen, werden Sie die Lage eher klären, wenn Sie zuhören und mehr auf die Stimmung Ihres Gegenübers eingehen. Und warten Sie zum Monatswechsel nicht darauf, dass man auf Sie zugeht. Sie sind dran!

WAAGE (24.09.–23.10.)

Nicht alles läuft wie vereinbart. Eigentlich hätten Sie Grund sich aufzuregen, doch mit Gelassenheit und Humor überwinden Sie jede Hürde, die man Ihnen in den Weg stellt. Ihre Position könnte damit sogar noch gestärkt werden.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Jetzt geht es darum, Ihre Möglichkeiten weiter auszubauen. Die Zeit ist günstig für eine Klärung Ihrer Finanzen, für beruflichen Fortschritt und für eine kleine Reise. Dank Ihrer Ausstrahlung stehen Ihnen viele Türen offen. Nutzen Sie Ihre guten Kontakte.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Sie haben alles gründlich geplant, aber irgend etwas scheint immer wieder dazwischen zu kommen. Bleiben Sie bei klaren Lösungen! Je komplizierter Ihre Pläne sind, desto eher werden Sie sich verstricken und Kleinigkeiten übersehen.

Neurodermitis bei Kindern

Psyche, Ernährung, Umwelt: Um den Auslöser für Neurodermitis zu finden, ist oft etwas Suchen nötig. Dann gilt: Haut intensiv pflegen.

Die Haut hat ein unergründliches Eigenleben. Sie schuppt, juckt und nässt plötzlich – und niemand weiß, was sie gereizt hat. Wenn ein Kind Neurodermitis entwickelt, versuchen Ärzte, Auslöser für die Schübe zu finden. Ein mühsamer Prozess. Und manchmal einer, der zu keinem Ergebnis führt. „Es kann an allem liegen. Oder an nichts“, sagt Dr. Rainer Stachow, leitender Arzt der Fachklinik Sylt für Kinder und Jugendliche.

NEURODERMITISSCHÜBE: AUSLÖSER HÄUFIG NAHRUNGSMITTEL

Bei vielen der Patienten, die in Stachows Klinik zu einer vierwöchigen Rehabilitation kommen, reagiert die Haut auf bestimmte Nahrungsmittel. „Am häufigsten werden Milch, Ei, Weizen, Fisch und Nüsse nicht vertragen“, sagt der Arzt. Manchmal verschlimmert sich die Haut auch durch Obst, Fleisch oder Gemüse. Besonders betroffen sind Babys und kleine Kinder. Bei Älteren ab dem Schulalter kommt auch eine sogenannte Inhalationsallergie als Auslöser in Betracht. Das kindliche Immunsystem reagiert dann überschießend etwa auf Pollen oder Hausstaubmilben, oft ohne dass der Patient unter den sonst üblichen Symptomen wie Schnupfen und Augenbrennen leidet.

In einem ersten Gespräch versucht Arzt Stachow, den Kreis der hautreizenden Verdächtigen einzugrenzen. Dann fahndet er mit Blutuntersuchungen, Allergietests auf der Haut und sogenannten Nahrungsmittelprovokationen weiter. Ist der Auslöser gefunden, muss er künftig gemieden werden – dann geht es der Haut besser. So einfach kann das sein – und doch ist es oft schwierig, weil die Ergebnisse nicht eindeutig sind. „Kinder mit starker Neurodermitis sollten deshalb zu einem Kinderarzt mit allergologischer Zusatzqualifikation oder zu einem Dermatologen“, sagt Stachow. Beeinträchtigt die Kleinen die Haut sehr, können Eltern eine Rehabilitation beantragen. Sie dauert vier Wochen und verschafft Zeit, nach Ursachen zu forschen und Hilfe zu finden. „Ich warne aber davor, dass Eltern im Alleingang versuchen, Kinder auf Diät zu setzen, ohne genau zu wissen, was sie nicht vertragen“, sagt Stachow. „Das ist eine unnötige Belastung für die Kleinen und kann zu Mangelernährung führen.“

AUCH STRESS KANN HAUTPROBLEME AUSLÖSEN

Was aber, wenn sich trotz aller detektivischen Arbeit keine Auslöser finden lassen? Ein Faktor bei Neurodermitis ist immer auch die Seele. „Die Krankheit“, sagt Dr. med. Kurt-André Lion, leitender Arzt der Pädiatrischen Psychosomatik der Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen, „hat mit emotionaler Belastung zu tun.“ Alles, was zum Beispiel die Familien stressen, stressen auch das Kind. Werden Eltern arbeitslos, trennen sich, oder gibt es Ärger in der Schule, reagieren manche Kinder über die Haut. Allerdings: „Wen es trifft, lässt sich überhaupt nicht vorhersagen“, so Lion. „Jeder kann erkranken, unabhängig vom Alter.“ Eltern bräuchten sich also keinerlei Vorwürfe zu machen, dass sie an der empfindlichen Haut ihrer Kinder schuld seien, sagt Lion.

Dennoch geht es ihm bei der Auslöserforschung besonders darum, die familiären Umstände seiner Patienten zu beleuchten. Mit den Eltern überlegen die Therapeuten etwa, wie sich Stressfaktoren reduzieren lassen und welche Strategien helfen, Stressmuster zu ändern, um so Selbstheilungsmöglichkeiten zu unterstützen. „In 80 Prozent der Fälle können wir so erreichen, dass es den Kindern langfristig mit der Haut besser geht“, sagt Lion. In der Fachklinik Sylt setzen Ärzte zudem auf Patientenschulungen: „Familien entwickeln ein besseres Verständnis für die Krankheit und erfahren, wie man sie am besten managt“, erklärt Stachow. „Dazu gehören vor allem die stadienangepasste Cremebehandlung und der Umgang mit dem Juckreiz.“ Patientenschulungen finden in vielen Kliniken, manchmal auch ambulant statt. Der behandelnde



Arzt, Rentenversicherungsträger und Krankenkassen können Auskunft geben. Angebote finden Sie unter www.neurodermitisschulung.de.

LEBENSLANGE HAUTPFLEGE ERFORDERLICH

Neurodermitis, so heißt es in den Richtlinien der Fachgesellschaften zu der Erkrankung, gilt als chronische oder chronisch-rezidivierende Erkrankung. Auf Deutsch: Man wird sie lebenslang nicht los. Tatsächlich kommt das Problem aber in allerlei Ausprägungen vor. „Manche Menschen haben nur wenige Male im Jahr einen Schub, bei anderen jagt ein Schub den anderen, und manche sind lange Zeit völlig beschwerdefrei“, erklärt Stachow. Die gute Nachricht: Etwa 50 Prozent der Menschen, die als Kinder unter Neurodermitis gelitten haben, sind als Erwachsene weitgehend beschwerdefrei. Manche erleben vielleicht noch leichte Schübe, wenn die Haut etwa bei Stress oder in den kalten Jahreszeiten doch mal wieder gereizt reagiert. Aber mit guter Basispflege halten sie das Problem in Schach.

„Gut pflegen müssen sich Neurodermitiker eigentlich lebenslang“, erklärt Prof. Dr. med. Matthias Augustin, Direktor des Instituts für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. „Sie brauchen Salben oder Cremes wie ein Diabetiker Insulin.“ Denn sie führen der Haut das zu, was sie selbst nicht ausreichend produzieren kann: Fett und Feuchtigkeit. So bleibt die schützende Hülle idealerweise stabil und bricht nicht auf. „Welche Pflege ein Mensch benötigt, ist absolut individuell“, sagt Matthias Augustin. „Manche kommen mit einer Creme aus, andere brauchen drei unterschiedliche, je nachdem, wo welche Probleme am Körper auftreten.“ Wird die Haut trotzdem trocken und schuppig, setzt Augustin im zweiten Schritt Salben mit Hilfsstoffen wie Zink, Gerbstoffen oder Harnstoff ein. Wenn das nicht greift, kommen bei akuten Schüben Kortison oder weitere Wirkstoffe zum Einsatz.

WIE GEFÄHRLICH IST KORTISON?

Ein Inhaltsstoff, vor dem viele Eltern Angst haben – zu Recht? „Kortison ist zunächst nichts anderes als ein körpereigener Wirkstoff“, sagt Augustin. Leidet das Kind etwa unter akuten schweren Ekzemen, kann Kortison, auf die Haut aufgetragen, oder in schweren Fällen als Tablette geschluckt schnell Linderung bringen. Ist die Haut infiziert, wird es oft in Kombination mit Antiseptika verwendet. Allerdings: „Kortison verhilft nur zu einem Scheinsieg, die Ursachen sind damit nicht bekämpft“, sagt Experte Augustin. Wie häufig und wie lange Kortison eingesetzt werden darf, hängt von den Umständen ab: „Ist es niedrig dosiert und wird es nicht täglich aufgetragen, kann man es über längere Zeiträume verwenden“, so Augustin. Innerlich sollte man es wegen der Nebenwirkungen, etwa Veränderungen im Stoffwechsel, nur kurz nehmen und auf dünne Hautpartien nur kurzfristig aufbringen. Die Strategie der Ärzte ruht auch auf kortisonfreien Cremes mit Wirkstoffen wie Pimecrolimus oder Tacrolimus. Sie beruhigen das überschießende Immunsystem der Haut, sind aber teuer und nicht in allen Fällen für Kinder geeignet.

„Ein perfekter Hautzustand“, sagt Stachow, „ist meist ohnehin nicht unser Ziel.“ Zwar wünschen sich viele Eltern, dass ihre Kinder endlich wieder heile Haut haben. „Uns kommt es aber vor allem darauf an, die Lebensqualität der Kinder so zu verbessern, dass sie gut schlafen und sich gut entwickeln. Ein paar Pusteln sind Kindern meist egal, wenn sie den Alltag nicht beeinflussen!“

Fit im Winter ANGEBOTE

ACC® akut 600 mg Brausetabletten* 40 Stk.



statt 20,98 €***

nur **10,98 €**

Sie sparen **47%**

Olynth® 0,1 % Spray* 10 ml



statt 4,28 €***

nur **2,29 €**

Sie sparen **46%**

100 ml = 22,90 €

Biosan® AAD Plus Granulat 14 Stk.



statt 21,19 €***

nur **12,98 €**

Sie sparen **38%**

WICK VapoRub 25 g

Erkältungssalbe bei Schnupfen und Husten.
statt 8,48 €***



100 g = 18,76 €

nur **4,69 €**

Sie sparen **44%**

isla® cassis Pastillen 30 Stk.

Lindert Heiserkeit und Hustenreiz.
statt 5,47 €***



nur **2,99 €**

Sie sparen **45%**

IBU LYSIN ratiopharm® 684 mg Filmtabletten* 50 Stk.**

statt 19,90 €***



nur **6,98 €**

Sie sparen **64%**

Grippostad® C Kapseln* 24 Stk.**

statt 12,97 €***



nur **6,98 €**

Sie sparen **46%**

Dobendan® Direkt Flurbiprofen Lutschtabletten* 24 Stk.**

statt 10,48 €***



nur **5,98 €**

Sie sparen **42%**

Dulcolax® Dragées in der Dose* 100 Stk.

statt 18,98 €***



nur **11,98 €**

Sie sparen **36%**

Diclac 1 % Gel* 150 g**

statt 14,39 €***



nur **5,99 €**

Sie sparen **58%**

100 g = 3,99 €

RUGARD HYALURON Feuchtigkeitspflege 50 ml

Rugard Hyaluron Feuchtigkeitspflege spendet sehr viel Feuchtigkeit. Schon beim Auftragen stellt sich ein anhaltendes Frischegefühl ein.
statt 14,00 €***



100 ml = 13,96 €

nur **6,98 €**

Sie sparen **50%**

Umckaloabo® enthält 12 Vol.-% Alkohol* 20 ml

statt 10,20 €***



nur **5,69 €**

Sie sparen **44%**

Magnesium Verla® N Dragees* 200 Stk.

statt 15,15 €***



nur **10,79 €**

Sie sparen **28%**

HYLO® GEL Augentropfen 10 ml

Augentropfen bei stärkerem und chronischem Trockenheitsgefühl.
statt 16,95 €***



100 ml = 99,80 €

nur **9,98 €**

Sie sparen **41%**

Iberogast® flüssig enthält 31 Vol.-% Alkohol* 20 ml

statt 10,61 €***



100 ml = 29,90 €

nur **5,98 €**

Sie sparen **43%**

WICK MediNait enthält 6 Vol.-% Alkohol* 90 ml**

statt 12,97 €***



100 ml = 7,76 €

nur **6,98 €**

Sie sparen **46%**

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! *Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 05.01.2019 bis 02.03.2019.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 02.03.2019