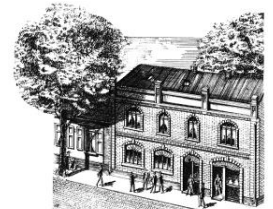
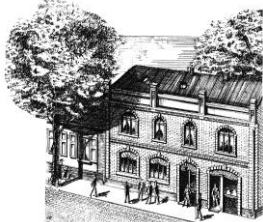


# PLANTAGEN APOTHEKE

## Kundenzeitung

### Monat September 2010



Seit 1921 im Dienste der Gesundheit  
Plantagenstr. 13 , 14482 Potsdam-Babelsberg  
Inhaberin: Antje Oesberg  
Telefon: 707136 Fax: 719699



Im Internet unter [www.plantagen-apotheke.de](http://www.plantagen-apotheke.de)



QMS-zertifiziert nach DIN ISO 9001



**DENKEN SIE JETZT AN IHRE  
GRIPPESCHUTZIMPfung!  
IHR HAUSARZT HÄLT DEN  
IMPfstoff FÜR SIE BEREIT!**

Unsere Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag von 8.00 Uhr bis 18.30 Uhr Sonnabend von 8.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Inhalt: Streiflichter – Buchtipp – Klarer Durchblick dank Kontaktlinsen  
Unbändiger Bewegungsdrang: Restless-Leg-Syndrom  
Notdienste der Potsdamer Apotheken und Kinderärzte

## Buchtipp:

Carolyn & Chris Caldicott,

Verlag Freies Geistesleben 2010, 192 Seiten; 19,90 Euro, ISBN 978-3-426-87447-9



### World Food Café

Vegetarische Gerichte aus aller Welt sammelten die Köchin Carolyn Caldicott und der Fotojournalist Chris Caldicott auf ihren Reisen durch Afrika, den Nahen Osten, den indischen Kontinent, Südostasien sowie Mittel- und Südamerika. Darunter sind sowohl traditionelle Menüs aus bestimmten Regionen, in denen Fleisch oder Fisch durch Alternativen ersetzt werden können, aber auch Lieblingsgerichte der privaten Gastgeber. Die Speisen sind leicht nachzukochen. Die schönen Fotografien der Landschaften und Menschen sowie die persönlichen Geschichten der zehnjährigen Weltreise sind eine Schatzkiste voll faszinierender Eindrücke. Die Gerichte werden im 1991 gegründeten World Food Café in London serviert.

## +++++Streiflichter+++++

### 7400...

...Personen infizieren sich täglich weltweit neu mit HIV. Auf zwei Menschen, die antiretrovirale Therapie erhalten, kommen fünf Neuinfektionen. Um die Zahl der Neuinfektionen zu senken, appelliert die Deutsche Aids-Stiftung daher an Politik und Wirtschaft, sich stärker als bisher für die Forschung im Bereich neuer Präventionstechnologien zu engagieren und dieser mehr Mittel als bisher zur Verfügung zu stellen. Quelle [www.aids-stiftung.de](http://www.aids-stiftung.de)

## Warum rauchen Menschen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, haben Wissenschaftler der Universität München nicht das Umfeld der Raucher, sondern das Individuum selbst ins Visier genommen. Ausgangspunkt ist eine einfache Annahme: Rauchen ist ein typisches Verhalten für Jugendliche und damit wohl auch für nahezu jeden Heranwachsenden attraktiv. Die Untersuchungsergebnisse zeigen: Ob jemand tatsächlich Raucher wird, hängt in erster Linie von individuellen Kosten ab – und damit von dem Aufwand, den das Laster verlangt. Das sind zum einen die tatsächlichen finanziellen Kosten über den Zigarettenpreis. Dazu kommen aber zum Beispiel auch Kosten in Form von fehlender sozialer Anerkennung durch die Eltern, wenn Jugendliche gegen deren Willen rauchen. Auch ein absolutes Rauchverbot in der Öffentlichkeit zählt zu den Kostenfaktoren, so die Forscher. Wenn Rauchen verboten ist, wird es für Raucher schlicht und ergreifend schwieriger, ihrem Laster nachzugehen. Wie lange Raucher ihrem Laster frönen, hängt hingegen von der Stärke ihrer Gewohnheit, ihrem Gesundheitsbewusstsein und der Einstellung ihres Lebenspartners ab.

## Klarer Durchblick dank Kontaktlinsen

Weich, formstabil oder sogar bunt? Kontaktlinsen sind auch für überzeugte Brillenträger eine gute Alternative. Sie können sogar starke Hornhautverkrümmungen kompensieren.

Viele ihrer Träger sind sich einig: Die kleinen Sehhilfen aus Kunststoff bringen im Alltag und insbesondere beim Sport oder körperlicher Arbeit eine Menge Vorteile mit sich. Anfangsprobleme wie vermehrte Tränenflüssigkeit, leichte Augenreizungen oder verstärkte Lichtempfindlichkeit sind meist schnell überwunden. Je stärker die Fehlsichtigkeit ausgeprägt ist, desto größer sind die optischen Vorteile der Kontaktlinse. Dies gilt laut Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA) für Kurzsichtigkeit, Übersichtigkeit und für die durch Hornhautverkrümmung verursachte Stabsichtigkeit (Astigmatismus). Voraussetzung für das Tragen von Kontaktlinsen ist eine medizinische Untersuchung und Beurteilung durch den Augenarzt: hierzu zählen die Wahl und Anpassung der Linsen, die Festlegung des Pflegeprogramms sowie die regelmäßige augenärztliche Kontrolle. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft weist darauf hin, dass falsch angepasste sowie schlecht gepflegte Kontaktlinsen der Hornhaut schwere Schäden zufügen können. Vorsicht bei Bestellungen von Linsen per Internet.

Das Schlafen mit Linsen oder die Reinigung mit Leitungswasser gehören zu den häufigsten Handhabungsfehlern. Nachts versiegt die Tränenproduktion und die Sauerstoffversorgung der Hornhaut aus der Luft nimmt ab. Unter der Linse können sich so Stoffwechselprodukte sammeln und zu Augenschäden führen.

Hygiene wird großgeschrieben! Vor dem Einsetzen der Linsen sind die Hände gründlich zu waschen. Denn Bakterien, Fett- oder Cremereste an den Fingern können die Augen reizen oder schädigen. Makeup sollte erst nach dem Einsetzen der Linsen aufgetragen werden. Farbpartikel von Eye-Linern oder Wimperntusche lassen sich generell nur schwer von der Linsenoberfläche entfernen, daher vor dem Abschminken die Linsen herausnehmen. Achten Sie auch auf die Qualität der Pflegemittel.

Durch die Einnahme verschiedener Medikamente kann die Qualität und Menge des Tränenfilms verändert werden und so zu Unverträglichkeiten führen. Viele Augentropfen enthalten Konservierungsmittel, diese sind für Linsenträger ungeeignet. Bitte achten Sie hierbei auf die Angaben des Herstellers sowie auf die Empfehlungen des Augenarztes. Kontaktlinsenträger sollten stets für ausreichend Luftfeuchtigkeit in ihren Wohnungen sorgen sowie Zugluft und überheizte, verbrauchte Räume meiden. Bei starkem Trockenheitsgefühl kann man künstliche Tränenersatzpräparate benutzen, die es mittlerweile

konservierungsmittelfrei in sogenannten Einzeldosen abgepackt, gibt. Bei Reizungen oder Rötungen lieber schneller mal zur Brille greifen. Die Lidschlagfrequenz wird beim Fernsehen oder bei der PC-Arbeit reduziert, das führt zu verringerter Befeuchtung der Augen und daher meist zu Trageproblemen. Also am Bildschirm bewusst und regelmäßig Lidschläge durchführen! Dann können Sie Ihre Kontaktlinsen richtig genießen!

**Sie sind krank und können nicht zur Apotheke kommen?  
Kein Problem – rufen Sie uns an! ☎707136 Wir liefern!**

## **Unbändiger Bewegungsdrang**

Lange wurde es als Bagatelle abgetan, wenn Beine sich einfach nicht zur Ruhe bringen lassen. Heute gibt es zuverlässige Hilfe für Betroffene, die oft einen langen Leidensweg hinter sich haben.

Die Venen werden gezogen, ein Verdacht auf Parkinson oder psychische Störungen attestiert. Dabei klagen Betroffene „nur“ über Missempfindungen in den Beinen, verstärkt, wenn Entspannung angesagt ist – also während der Nachtruhe, auf Langstreckenflügen, im Konzert, im Kino oder vor dem Fernseher. Mit der wohl verdienten Entspannung ist es dann vorbei. Ursache könnte das „Restless Leg Syndrom“ sein, kurz RLS, das Syndrom der ruhelosen Beine. Dabei ist es kein nervöses Beinwippen, was fast jeder kennt. Viel mehr ist es ein enormer Bewegungsdrang, insbesondere von Beinen und Armen. „Am schlimmsten ist die Einschlafphase. Etwa 60 Prozent der Betroffenen brauchen im Schnitt eine halbe Stunde länger bis sie endlich eingeschlafen sind. Und dann ist noch nicht gesagt, dass sie durchschlafen“ erklärt Prof. Dr. Daniela Berg vom Tübinger Institut für klinische Hirnforschung. Etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an einer schwachen bis stark ausgeprägten Form des RLS. Dabei sind Frauen besonders häufig betroffen (etwa doppelt so oft wie Männer). Das Syndrom tritt verstärkt im Alter um 30 und dann wieder ab etwa 60 Jahren auf.

Gut gemeinte Ratschläge gibt es viele, insbesondere können Laien meist nicht verstehen und nachempfinden, warum die Beine einfach nicht stillstehen können. Wenig hilfreich ist Akupunktur. Auch Meditation oder sonstige beruhigende Maßnahmen bringen Betroffenen leider keine Besserung. RLS ist zwar bisher nicht heilbar, jedoch heute gut zu therapieren. Hierbei kommen unterschiedliche Wirkstoffe zum Einsatz. Es hängt von der Schwere der Symptome ab, welche Präparate angewendet werden. RLS-Patienten profitieren außerdem von einer sogenannten Schlafhygiene, die generell bei Schlafstörungen eingehalten werden sollte: hierzu sollte die Schlafzimmertemperatur zwischen 16 und 18 Grad liegen. Der Schlafraum sollte ruhig, ausreichend mit Frischluft gefüllt und gut abgedunkelt sein. Es empfiehlt sich außerdem ab etwa 14 Uhr keinen Kaffee oder Alkohol mehr zu trinken. Nicht im Bett fernsehen und erst ins Bett gehen, wenn man richtig müde ist.

**Vier Fragen als sicheres Indiz:** Experten haben nach langjähriger Erfahrung vier Fragen zusammengestellt, die als sicheres Indiz für ein Restless Legs Syndrom dienen. Sollten Sie alle vier mit „Ja“ beantworten, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um die Diagnose definitiv zu klären und eine Therapie einzuleiten.

**1. Missempfindungen?**

Leiden Sie unter Missempfindungen wie Kribbeln, Ziehen oder Schmerzen in den Beinen, verbunden mit unnatürlichem Bewegungsdrang der Beine?

**2. Auch im Ruhezustand?**

Treten die Beschwerden in Ruhe auf oder verstärken sich dann?

**3. Hilft Bewegung?**

Verschafft Ihnen Bewegung eine Erleichterung dieser Symptome?

**4. Abends oder nachts stärker?**

Nehmen die Beschwerden abends und nachts zu oder treten sie ausschließlich dann auf?

**Achtung seit August ist unsere neu überarbeitete  
Internetseite verfügbar!**

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

**Schauen Sie doch mal rein!**

**Jetzt bequem Medikamentenvorbestellung online!**

# Notdienstplan Potsdamer Apotheken September 2010

Mo-Fr. 18.30-08.00 Uhr (folgender Tag)

Sa 12.00-So 08.00 Uhr

So 08.00-Mo 08.00 Uhr

1	Mi	Drewitzer Apotheke ☎0331/624867	Känguruh-Apotheke ☎0331/9671040
2	Do	Park-Apotheke ☎0331/972665	Kirchsteig-Apotheke ☎0331/6262010
3	Fr	Cecilien-Apotheke ☎0331/271500	Heinrich-Mann-Apotheke ☎0331/8716515
4	Sa	Löwen-Apotheke ☎0331/292230	Orion-Apotheke ☎0331/237480
5	So	Einhorn-Apotheke ☎0331/872306	Residenz-Apotheke ☎0331/900052
6	Mo	Ost-Apotheke ☎0331/7481473	Waldstadt-Apotheke ☎0331/872155
7	Di	Brunnen-Apotheke ☎0331/747600	Apotheke am Alten Rad ☎0331/5054360
8	Mi	Apotheke Im Gräfehaus ☎0331/297681	Babelsberg-Apotheke ☎0331/7480858
9	Do	Apotheke im Bahnhof ☎0331/2012520	
10	Fr	Hirsch-Apotheke ☎0331/293084	Drei-Eichen-Apotheke ☎0331/7400823
11	Sa	Linden-Apotheke ☎0331/707592	Marktcenter Apotheke ☎0331/9510881
12	So	Zentral-Apotheke ☎0331/294069	Apotheke am Ravensberg ☎7308141
13	Mo	Jagdhaus-Apotheke ☎0331/6004511	Ribbeck-Apotheke ☎0331/520412
14	Di	Plantagen-Apotheke ☎0331/707136	Königin Luise Apotheke ☎6201021
15	Mi	Luisen- Apotheke ☎0331/901138	Margeriten-Apotheke ☎0331/626082
16	Do	Zeppelin-Apotheke ☎0331/960482	Nowawes-Apotheke ☎0331/718170
17	Fr	Apotheke am Schlaatz ☎0331/872571	Apotheke zum Schwarzen Bär ☎2800500
18	Sa	Apotheke am Holländ.Viertel ☎0331/298360	Rathaus-Apotheke ☎0331/8709744
19	So	Horus-Apotheke ☎0331/2709009	Stern-Center-Apotheke ☎0331/649510
20	Mo	Apotheke am Stern ☎0331/623027	Wilhelm-Apotheke ☎0331/2985190
21	Di	Drewitzer Apotheke ☎0331/624867	Känguruh-Apotheke ☎0331/9671040
22	Mi	Park-Apotheke ☎0331/972665	Kirchsteig-Apotheke ☎0331/6262010
23	Do	Cecilien-Apotheke ☎0331/271500	Heinrich-Mann-Apotheke ☎0331/8716515
24	Fr	Löwen-Apotheke ☎0331/292230	Orion-Apotheke ☎0331/237480
25	Sa	Einhorn-Apotheke ☎0331/872306	Residenz-Apotheke ☎0331/900052
26	So	Ost-Apotheke ☎0331/7481473	Waldstadt-Apotheke ☎0331/872155
27	Mo	Brunnen-Apotheke ☎0331/747600	Apotheke am Alten Rad ☎0331/5054360
28	Di	Apotheke Im Gräfehaus ☎0331/297681	Babelsberg-Apotheke ☎0331/7480858
29	Mi	Apotheke im Bahnhof ☎0331/2012520	
30	Do	Hirsch-Apotheke ☎0331/293084	Drei-Eichen-Apotheke ☎0331/7400823

## Wochenend-Bereitschaftsdienstplan der Potsdamer Kinderärzte September 2010

Sa	04.09.10 (8:00-19:00 Uhr)	Dr. Erxleben / Dr. Knuppe-A.	Kurfürstenstraße 19 ☎2800805
So	05.09.10	Dr. Erxleben / Dr. Knuppe-A.	Kurfürstenstraße 19 ☎2800805
Sa	11.09.10	DM Knoblauch	Friedrich-Ebert-Str.33 ☎2016553
So	12.09.10	Frau Marx	Alt Nowawes 67 ☎710006 (im Weberpark)
Sa	18.09.10	Dr. Schmeltzer	Konrad-Wolf-Allee 1-3 ☎622633
So	19.09.10	Dr. Schnellbacher	Konrad-Wolf-Allee 1-3 ☎622733
Sa	25.09.10	DM. Schwowchow/ Dr. Müller	Anni-von-Gottberg-Str. 6a ☎621066
So	26.09.10	Dr. Hirsemann	Zeppelinstraße 174a ☎964620

Wohin mit Ihrem kranken Kind in Potsdam außerhalb der Sprechzeiten Ihres Kinderarztes?

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst:

Mittwoch von 14 bis 19 Uhr; Freitag von 14 bis 19 Uhr;

Samstag, Sonntag und Feiertag von 8 bis 19 Uhr!

Unter der Telefonnummer **0180 558 222 3315** erfahren Sie die diensthabende Praxis und werden auf Wunsch gleich verbunden!

Nach 19 Uhr?

Klinikum Ernst von Bergmann, 1. Hilfe für Kinder, Telefon: 241 5918

Oder bei älteren Kindern: Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst, Telefon:

**0180 558 222 3100** für Potsdam Nord