



Osteoporose

Referentinnen:

Kerstin Wirth – Apothekerin, Ernährungsberatung, Präventionsmanagerin (WIPIG)

Cordula Görtz – Apothekerin, Diabetesberatung

Vortrag: Montag, 25. Mai 2020 um 20.00 Uhr

Anmeldung bei der vhs Herzogenaurach oder direkt in der Herz-Apotheke!

Kosten: 8,- €

Stabile Knochen ein Leben lang – das wünschen wir uns wohl alle! Doch mit zunehmendem Alter verringert sich die Knochendichte; das bleibt meist so lange unbemerkt, bis ein Knochen scheinbar aus heiterem Himmel bricht.

Wie stabil Ihre Knochen (noch) sind und wie groß Ihr persönliches Osteoporose-Risiko ist, kann eine Untersuchung beim Arzt klären. Er ist auch Ihr Ansprechpartner für die Behandlung der Osteoporose. Doch Sie sollten unbedingt auch selbst aktiv werden! Denn sowohl zur Vorbeugung als auch zur Unterstützung einer Therapie können eine geeignete Ernährung und körperliche Aktivität viel beitragen.

In der Werbung hören wir fast täglich von Calcium, Vitamin D und Vitamin K - aber hilft das den Knochen wirklich? Und reicht eine ausgewogene Ernährung aus oder soll ich meine Nahrung mit Tabletten ergänzen? Muss ich Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten befürchten? Kann ich mir mit Vitaminen und Mineralstoffen vielleicht sogar schaden? Diese und andere Themen sprechen wir in unserem Vortrag an; und natürlich haben Sie auch Gelegenheit, Ihre eigenen Fragen zu stellen.

Erfahren Sie in unserer Vortragsveranstaltung, wie eine knochen-gesunde Ernährung aussieht und was Sie konkret tun können, um Ihre Knochen stabil und gesund zu erhalten.



Kennen Sie eigentlich schon unsere App?

Sparen Sie doppelte Wege und wertvolle Zeit!

Mit unserer kostenlosen LINDA-Apotheken-App können Sie ganz bequem, einfach und sicher Ihre Medikamente per Foto oder Strichcode vorbestellen und noch am selben Tag abholen.*

Unser Apotheken-Team steht Ihnen selbstverständlich gerne mit professioneller Beratung zur Seite.

* Bis 12 Uhr vorbestellte Medikamente sind i.d.R. ab 16 Uhr abholbereit.

MEDIKAMENTE RUND UM DIE UHR VORBESTELLEN

1. LINDA Apotheken App downloaden
2. Ihre LINDA Apotheke auswählen
3. Rezept abfotografieren und senden
4. Sparen Sie doppelte Wege und gewinnen Sie Zeit





 **EINFACH**
 **SCHNELL**
 **SICHER**



Unabhängige Gutachter haben uns schon zum wiederholten Mal das TÜV Qualitätssiegel verliehen.



Bildquelle: shutterstock, privat
Layout: Hesse Grafik&Satz



Vorträge und Aktionen

1. Halbjahr 2020



Ohmstr. 6
91074 Herzogenaurach
Tel. (0 91 32) 7 41 59 59
Fax (0 91 32) 7 41 59 60
info@herz-apo-herzo.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Mi, Fr 8.30 - 19.00 Uhr
Do 8.30 - 20.00 Uhr
Sa 8.30 - 15.00 Uhr

Hauptstr. 36
91074 Herzogenaurach
Tel. (0 91 32) 80 00
Fax (0 91 32) 6 06 50
info@stadt-apo-herzo.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 8.00 - 18.30 Uhr
Mi 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr



Darm macht Figur!

Referentinnen:

Kerstin Wirth – Apothekerin, Ernährungsberatung, Präventionsmanagerin (WIPIG)

Janina Alvarez – Apothekerin, Spezialgebiete Ernährungsberatung und Mikronährstoffmedizin

Wegen der großen Nachfrage bieten wir Ihnen für diesen Vortrag zwei Termine zur Auswahl an:

Montag, 17. Februar 2020 um 20.00 Uhr

Mittwoch, 11. März 2020 um 20.00 Uhr

Anmeldung bei der vhs Herzogenaurach oder direkt in der Herz-Apotheke!

Kosten: 8,- €

Das Thema „Abnehmen“ ist bei vielen Menschen mit Frustration verbunden, obwohl sie von Nulldiät bis Intervallfasten, von FDH bis Kohlsuppendiät schon alles Mögliche ausprobiert haben. Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon zunehmen, wenn sie die Speisekarte lesen? Und kennen Sie auch jemanden, der doppelt so viel isst und trinkt und trotzdem nicht zunimmt? Neuere Forschungen haben herausgefunden, dass dieser unfaire Unterschied im Mikrobiom, also in den Bakterien, die sich natürlicherweise in unserem Darm tummeln, begründet sein kann. Außerdem gibt es einige „Diätfallen“, in die Abnehmwillige immer wieder tappen. Manchmal ist Essen tatsächlich sinnvoller als Nichtessen – und das ist nur ein Beispiel von vielen! Vielleicht ist es ja so ein ganz einfacher Hinweis, der Ihre Bemühungen erfolgreich werden lässt...?!

Ein Vortrag für alle, die frustriert sind, weil sie trotz intensiver Bemühungen nicht abnehmen, und natürlich auch für alle anderen, die erfahren möchten, was das Mikrobiom mit unserem Körpergewicht zu tun hat!



Arzneimittel sicher und zuverlässig einnehmen

Haben Sie einen älteren Angehörigen, bei dem Sie sich Sorgen machen, ob er seine Medikamente richtig einnimmt? Oder fühlen Sie sich selbst vielleicht etwas überfordert mit der Vielzahl der Tabletten, die Sie einzunehmen haben?

Wir bieten Ihnen eine Serviceleistung an, die die korrekte Medikamenteneinnahme einfach und sicher macht und Verwechslungen und Fehler ausschließt: den Wochenblisters!

Gemäß der ärztlichen Verordnung erhalten Sie bei uns Ihre Tabletten hygienisch und übersichtlich in Portionen verpackt – für Ihre individuellen Einnahmezeitpunkte. Sie müssen nur das Schälchen für den passenden Tag und Zeitpunkt öffnen und Ihre Medikamente einnehmen. Nichts wird vergessen, nichts doppelt eingenommen – Sie sehen auf einen Blick, ob alles passt!

Wenn Sie möchten, kümmern wir uns auch darum, ob noch genügend Tabletten im Vorrat sind und benachrichtigen Sie rechtzeitig, wenn eine neue Verordnung erforderlich wird. Und wir prüfen ständig, ob es Wechselwirkungen oder Doppelverordnungen gibt, die die Arzneimitteltherapie gefährden könnten, z.B. wenn ein Facharzt ein neues Medikament ansetzen möchte und die Dauermedikation nicht kennt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten sich näher erkundigen? In der Stadt-Apotheke geben Ihnen die Apothekerinnen Frau Janina Alvarez und Frau Uta Niewelt sowie Apotheker Stephan Wirth gerne nähere Auskünfte und zeigen Ihnen die Wochenblisters.

Veranstaltungsort für alle Vortragsabende:
Gesundheitszentrum Nord Herzogenaurach, Ohmstraße 6,
Vortragsraum im 2. Stock (Aufzug vorhanden)



Schlägt Ihr Herz im Takt?

Aktionstag in der Herz-Apotheke:

Mittwoch, 13. Mai 2020 von 8.30 bis 19.00 Uhr

Kosten 2,- €

Unser Herz schlägt normalerweise etwa 60- bis 100mal pro Minute. Dazu ziehen sich in einem perfekt koordinierten Ablauf die Vorhöfe des Herzens und die Herzkammern zusammen und entspannen sich anschließend wieder.

Manchmal gerät unser Herz außer Takt. Das kann ganz harmlos sein - wer hat es nicht schon erlebt, dass "sein Herz schneller schlug vor Freude" oder das Herz "vor Schreck einen Schlag aussetzte"?

Es gibt aber auch Erkrankungen, bei denen der Herzrhythmus dauerhaft gestört ist. Dazu gehört das sogenannte Vorhofflimmern, bei dem die Vorhöfe sich nicht mehr im normalen Takt zusammenziehen, sondern unkontrolliert zucken. Wenn das Herz nur kurzzeitig aus dem Rhythmus gerät, bemerken viele Menschen das gar nicht. Erst wenn das Vorhofflimmern dauerhaft auftritt, kommt es oft zu Symptomen wie Atemnot, Angstgefühlen oder Schwäche.

Da Vorhofflimmern Blutgerinnsel im Herzen verursachen kann, erhöht sich das Risiko, dadurch einen Schlaganfall zu erleiden. Deshalb empfehlen wir, regelmäßig den Puls zu kontrollieren, damit die ersten Anzeichen nicht unbemerkt bleiben.

An unserem Aktionstag leiten wir Sie zur korrekten Pulsmessung an und geben Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie das gemessene Ergebnis interpretieren können. Wir halten Informationsmaterial für Sie bereit und beantworten gerne Ihre Fragen. Eine Anmeldung ist zur Teilnahme nicht erforderlich!