



WIR SIND FÜR SIE DA. VOR ORT. IMMER

KOMPETENTE ANSPRECHPARTNER IN GESUNDHEITSFRAGEN



Rote Reihe 18
30827 Garbsen/Berenbostel



Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Am Kreuzweg 5
30926 Seelze



Hauptstraße 228
30826 Garbsen/Osterwald



Arzneimittel-Herstellung und -Analytik
Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Hannoversche Straße 1
30926 Seelze



Osterwalder Straße 3
30827 Garbsen/Berenbostel



Dr. rer. nat. Thomas Meyer
Hannoversche Straße 41
30926 Seelze



Im Sande 39
30926 Letter/Seelze



Bürgermeister-Wehrmann-Straße 15
30826 Garbsen/Frielingen



Berenbosteler Straße 76 d
30823 Garbsen



Hannoversche Straße 51
30823 Garbsen

„Serviceleistungen sind immer mehr gefragt“

Jens Krause betreibt seit 1998 die Kronen Apotheke an der Osterwalder Straße 3 in Garbsen-Berenbostel

GARBSEN (OK). „Happy Hour“ – ein Begriff, der gerade in den Ferienzeiten in den Urlaubsgebieten eine starke Anziehungskraft besitzt. Aber auch in der Garbsener Kronen Apotheke an der Osterwalder Straße 3 in Garbsen-Berenbostel ist jeden Mittwoch „Happy Hour“ angesagt. Immer zwischen 15 und 17.30 Uhr gibt es 15 Prozent auf alle freiverkäuflichen Artikel. Erhältlich auf

vorrätige Ware. Darüber hinaus steht in der Kronen Apotheke immer ein Regal mit Monatsangeboten, die sich preislich auf Online-Niveau oder sogar noch etwas darunter bewegen. Apropos online: Bestellungen über den Computer sind bei Inhaber und Apotheker Jens Krause und seinem Team natürlich jederzeit möglich, geliefert wird auf Wunsch ins Haus.

„Serviceleistungen sind immer mehr gefragt“, sagt Jens Krause. Der Beruf des Apothekers beinhaltet für ihn eine Zwischenstufe im Gesundheitsdienst zwischen Arzt und Patient. Zu den Dienstleistungen, die Jens Krause anbietet, zählt unter anderem auch die Belieferung von Altenheimen. Sie beinhaltet das Medikamenten- und Rezeptmanagement. Ein besonderes Angebot der Kronen Apotheke ist das so genannte „Verblistern“. Jens Krause erläutert: „Wir schicken die Anforderungen für die Medikamente an die Firma Blister Care, die dann die Einzeldosierung der Tabletten vornimmt, sie portioniert und passend für Patient und Personal einschweißt.“ Jens Krause: „So nehmen wir den Heimen eine Menge Arbeit ab.“ Krause hat in Berlin und Braunschweig Pharmazie studiert. „Mein Vater war auch Apotheker, mir hat der Beruf immer gefallen“, erzählt Krause, der 1998 die Kronen Apotheke in Berenbostel übernommen hat. Zwölf Jahre lang hat Jens Krause dann parallel noch ein Zytostatika-Labor im Auftrage eines Onkologen betrieben.



Der Apotheker betreibt die Kronen Apotheke seit 1998.

Fotos: Oliver Krebs

Der Aufwand im Hintergrund habe in den vergangenen Jahren zwar deutlich zugenommen, aber der Dienst am Menschen müsse immer an erster Stelle stehen. Als pharmazeutische Dienstleistung hat die Kronen Apotheke die Medikationsbera-

tung im Portfolio: Wenn die Kundin oder der Kunde mindestens fünf verordnete Medikamente einnehmen, prüfen die geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Medikamente auf Neben- und Wechselwirkungen. In einem individuel-

len Gespräch gehen sie auf die persönlichen Probleme und Fragen ein und vermitteln die optimale Anwendung der Arzneimittel.

2018 hat der Apotheker Krause zusätzlich die Heide Apotheke in Schwarmstedt übernom-

men. Dadurch ergeben sich enorme Synergieeffekte in Bezug auf Leistung und Lieferfähigkeit.

Für Jens Krause macht der tägliche Kontakt und die Kommunikation in seinen beiden Apotheken immer noch sehr viel Spaß und erfüllt ihn voll und ganz. „Die Rente ist bei mir lange noch nicht in Sicht“, sagt der Apotheker schmunzelnd. Voller Elan geht er die nächsten Jahre, nicht zuletzt, weil er ein starkes und engagiertes Team hinter sich weiß.

Und darüber hinaus engagiert sich der Pharmazeut auch sozial stark und stellt regelmäßig ein Elektrofahrzeug für die Tafel Garbsen zur Verfügung.

Die Öffnungszeiten sind montags bis freitags 8.30 bis 18.30 Uhr und sonnabends von 8.30 bis 13 Uhr.

Kronen Apotheke
Osterwalder Straße 3
30827 Garbsen
Telefon (05131) 47 71 24
Fax (05131) 47 71 26
kontakt@
kronenapotheke-garbsen.de
www.kronenapotheke-garbsen.de

Tipps, um starkes Schwitzen zu mindern

Körpereigene Klimaanlage sorgt für Thermoregulation

GARBSEN. Ob beim Sport, in der Sommerhitze oder in Stresssituationen: Schwitzen kann sehr unangenehm sein. Allerdings gehört es auch zum Menschsein dazu. Unsere körpereigene Klimaanlage sorgt sogar dafür, dass wir mehr Leistung erbringen, wenn wir schwitzen. Schwitzen dient der Thermoregulation im Körper und ist somit ein ganz normaler physiologischer Vorgang. Pro Tag schwitzt der Mensch mindestens einen halben Liter Wasser aus. Wenn er sich körperlich betätigt, können es sogar bis zu sechs Liter werden. Der durch starkes Schwitzen entstandene Flüssigkeits- und Elektrolytmangel ist aber leicht durch Getränke mit der Etikettangabe „isotonisch“ auszugleichen. Ab wann das Schwitzen allerdings für den Körper gefährlich wird und was Patient:innen dagegen tun können, zeigt diese Checkliste der Apothekerkammer Niedersachsen.

1. Ist das Schwitzen durch eine Stresssituation ausgelöst worden?

Jede Person reagiert anders auf besondere Lebensumstände. Eines ist aber bei allen Menschen gleich: Sie geraten in besonderen Situationen leicht ins Schwitzen. Viele unerwartete Situationen sorgen für eine Ausschüttung von Stresshormonen,

die unter anderem zur vermehrten Schweißbildung führen. Das ist erst einmal eine völlig normale Reaktion des Körpers. Die Aktivierung der Stresshormone sorgt nämlich für eine erhöhte Aufmerksamkeit. Bei starkem Schwitzen, zum Beispiel hervorgerufen durch Angst, Lampenfieber und Aufregung hilft autogenes Training, pflanzliche Beruhigungsmittel wie zum Beispiel Lavendel, Hopfen, Baldrian oder Passionsblume.

2. Treten neben dem Schwitzen weitere Symptome auf?

Kommt es neben dem Schwitzen zu weiteren Krankheitsanzeichen, ist ein Arztbesuch ratsam. Bei Kaltschweißigkeit mit blasser, fahler Haut und Luftnot kann es sich unter Umständen um einen Herzinfarkt handeln und eine sofortige notärztliche Versorgung ist nötig. Auch im Falle einer Diabeteserkrankung kann es zu plötzlichen Schweißausbrüchen mit Zittern, Heißhunger und eventuell sogar Benommenheit bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen. Apothekerinnen und Apotheker empfehlen dann die schnelle Zufuhr von Zucker, Fruchtsäften oder Traubenzucker. Sollte dies nicht zu einer Verbesserung der Situation führen, muss eine Notärztin oder ein Notarzt gerufen werden.

Gehen mit übermäßigem

Schwitzen Wärmeüberempfindlichkeit, Zittern und Nervosität einher, ist ein Arztbesuch dringend anzuraten. Es gilt zu klären, ob man Ursachen und gezielte Behandlungen finden kann. Manchmal ist etwa eine Unterfunktion der Schilddrüse zu entdecken, die spezifisch therapiert werden muss.

Nachtschweiß kann ein Hinweis auf eine Viruserkrankung sein, wenn zusätzlich Abgeschlagenheit und Fieber auftreten. Dauern diese Krankheitszeichen länger als drei Tage und steigt die Körpertemperatur über 40 Grad, muss dringend ein Arzt konsultiert werden.

Starkes Schwitzen kann auch hormonbedingt sein, so klagen Frauen in den Wechseljahreshäufig über Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen.

3. Starkes Schwitzen mit hygienisch kosmetischen Maßnahmen lindern

Sind nach einem Arztbesuch ernsthafte Erkrankungen, Wechselwirkungen oder Nebenwirkungen von Arzneimitteln ausgeschlossen, hilft ein Besuch in einer Apotheke vor Ort. Apothekerinnen und Apotheker beraten über hygienische und kosmetische Maßnahmen wie über den Einsatz von Antitranspirantien. Diese mindern die Schweißproduktion, indem die Schweißdrüsen ver-

engt werden. Deodorants hingegen überdecken den Schweißgeruch mit Hilfe von Duftstoffen, die oft eine bakterienhemmende Wirkung haben. Sie reduzieren allerdings die Schweißmenge nicht.

Auch die Behandlung mit lokal aufgetragenem, hochprozentigem Alkohol hilft gegen den Schweißgeruch, indem durch Desinfektion die Bakterien reduziert werden. Allerdings wird bei dieser Methode die Haut stark gereizt.

Wer es milder mag, sollte auf Körperpuder zurückgreifen. An Stellen, wie unter der Brust, sorgt Körperpuder für Trockenheit und beugt so zusätzlich einem lästigen Pilzbefall vor. Puder hilft auch gegen Schweißfüße.

4. Auf strenge Körperhygiene achten

Auch tägliches Duschen und das Entfernen der Haare unter den Achseln vermindern die Bakterienvermehrung und somit den lästigen Schweißgeruch. Besonders wirksam sind z. B. Waschungen mit Salbeitee, der antibakteriell wirkt, oder Bäder mit Eichenrindensud. Eichenrinde wirkt zusammenziehend, juckreizstillend und antiseptisch.

5. Ernährung umstellen

Auch die Ernährung beein-



Beim Wandern im Sommer kommst du schnell ins Schwitzen. Ohne ausreichende Abkühlung und Flüssigkeit drohen Hitzschläge.

Foto: IMAGO/Durand Thibaut/ABACA

flusst die Schweißbildung. Wer stark schwitzt, sollte auf Nervengifte wie Nikotin, Koffein, sowie scharfe Speisen oder Purine besser verzichten. Purine sind in Lebensmitteln und vor allem in Fleisch, Sojaprodukten, Hülsenfrüchten, Schalen-

und Krustentieren sowie in Kohl, Spinat und Spargel enthalten.

6. Mit der richtigen Kleidung das Schwitzen reduzieren

Vor allem Baumwolle oder geeignete Funktionskleidung eig-

nen sich für Schwitzende. Diese Stoffe haben eine höhere Saugkraft und nehmen die Nässe vom Körper auf. Die benutzte Kleidung sollte bei mehr als 40 Grad gewaschen werden. Das tötet die Bakterien ab und der Geruch verschwindet.