

Immer für Sie da! Ihre Apotheken in Vilshofen

NOTDIENSTE IM NOVEMBER 2011

Di,01.11.:	Turm-Apotheke
Mi,02.11.:	Kloster-Apotheke
Do,03.11.:	Marien-Apotheke
Fr,04.11.:	Marien-Apotheke
Sa/So, 05./06.11.:	Stadt-Apotheke
Mo,07.11.:	Turm-Apotheke
Di,08.11.:	Kloster-Apotheke
Mi,09.11.:	Marien-Apotheke
Do,10.11.:	Post-Apotheke
Fr,11.11.:	Apotheke a. Bahnhof
Sa/So,12./13.11.:	Turm-Apotheke
Mo,14.11.:	Kloster-Apotheke
Di,15.11.:	Post-Apotheke
Mi,16.11.:	Marien-Apotheke
Do,17.11.:	Apotheke a. Bahnhof
Fr,18.11.:	Stadt-Apotheke
Sa/So,19./20.11.:	Kloster-Apotheke
Mo,21.11.:	Marien-Apotheke
Di,22.11.:	Post-Apotheke
Mi,23.11.:	Apotheke a. Bahnhof
Do,24.11.:	Stadt-Apotheke
Fr,25.11.:	Turm-Apotheke
Sa/So,26./27.11.:	Marien-Apotheke
Mo,28.11.:	Post-Apotheke
Di,29.11.:	Apotheke a. Bahnhof
Mi,30.11.:	Stadt-Apotheke

Telefonnummern der Apotheken



Stadt-Apotheke	08541/3071
Turm-Apotheke	08541/7998
Kloster-Apotheke	08541/ 7343
Marien-Apotheke	08541/7261
Post-Apotheke	08541/ 910741
Apotheke a. Bahnhof	08541/ 913000

Kurzfristige Änderungen möglich!
Bitte Aushänge beachten!
Der Apothekennotdienst beginnt um 8.00 Uhr des angezeigten Tages und endet um 8.00 Uhr des Folgetages!

WICHTIGE NOTRUFNUMMERN

Ärztl. Bereitschaftsdienst **01805/191212**
(kostenpflichtig)

Notarzt ohne Vorwahl - **NUR IM LEBENSBEDROHLICHEN FALL** **19222**

Den Bereitschaftsdienst für den Augenarzt sowie den zahnärztlichen Notdienst finden Sie in der Tagespresse!

APOTHEKENBLATT VILSHOFEN

11/2011 FÜR UNSERE KUNDEN

Herzlich Willkommen zum Apothekenblatt im November! "Burn Out" - was versteht man darunter? Lesen Sie mehr dazu auf den nächsten Seiten! Zudem gibt's einen kleinen Tipp zum Thema Hunde und Medikamente! Auf der letzten Seite stehen wie immer die aktuellen Notdienste der Vilshofener Apotheken! Viel Spaß beim Lesen!



Inhalt

Seite 1

- Neuigkeiten
- Gutschein

Seite 2

- Burn Out

Seite 3

- Hunde und Arzneimittel

Seite 4

- Notdienste
- wichtige Telefonnummern

Verantwortlich für

Text: Sabine Jacobs

Layout: www.biggrafics.de

Schönbuchner Beatrix

☎ 08549/971397

Liebe Leserinnen und Leser!

"Burn Out", also "ausgebrannt sein" ist in der heutigen Zeit kein Fremdwort mehr!

Quer durch alle Bevölkerungsschichten, Manager oder Hausfrau - jeden kann es treffen! Wir erklären Ihnen die typischen Symptome eines "Burn Out" und - was in meinen Augen noch viel wichtiger ist - gute Strategien, damit es erst gar nicht so weit kommt!

Das zweite Thema des diesmaligen Apothekenblatts beschäftigt sich mit Arzneimittelgabe bei Hunden. Denn nicht Alles, was für uns Menschen gut verträglich ist, bekommt auch unserem Vierbeiner!

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre Apothekerin Sabine Jacobs

**Apotheke
am
Bahnhof**

Apothekerin Sabine Jacobs e.K.
Zusatzbezeichnung Ernährungsberatung

Bahnhofstraße 2, 94474 Vilshofen

Tel.: 08541/91 3000

Fax: 08541/91 3001

www.apotheke-am-bahnhof.eu

info@apotheke-am-bahnhof.eu

IM MONAT NOVEMBER
ERHÄLT JEDER BESUCHER
EIN ERKÄLTUNGSGETRÄNK
GRATIS!
(SO LANGE VORRAT REICHT!)



Wenn nichts mehr geht ...

BURN OUT

Schlapp fühlen wir uns alle mal, vielleicht nach einem harten Arbeitstag auch "total fertig" und müde. Beim Burn-Out-Syndrom müssen dagegen mehrere Faktoren zusammenkommen, damit man von diesem Krankheitsbild spricht (Quelle: www.burnout-info.ch):

Chronische Müdigkeit und seelische Erschöpfung, die auch nach einer Erholungs-Auszeit (wie z.B. Urlaub) nicht verschwinden.

Distanzierung von der Arbeit, d.h. der Verlust der inneren Beziehung zur Arbeit, der sich in abwertenden und zynischen Gedanken über die Arbeit bis hin zu dem Wunsch äussert, in einen anderen Beruf zu wechseln.

Körperliche Beschwerden, wie z.B. Schlafstörungen, höhere Anfälligkeit für Krankheiten, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Blutdruckinstabilität, Herzrasen, Ohrgeräusche.

Psychische Veränderungen, wie erhöhte Gereiztheit, innere Unruhe, die Unfähigkeit, nach der Arbeit abschalten zu können, Rastlosigkeit, innere Leere, Lustlosigkeit, Angst, Langeweile, Verzweiflung, Resignation, Frustration, Sinnlosigkeitsgefühle, Abstumpfung.

Kognitive Leistungseinschränkungen, wie z.B. Konzentrationsstörungen, Entscheidungsunfähigkeit, Selbstzweifel, Wahrnehmung von Leistungsverlust.

Änderungen im Verhalten, beispielsweise sozialer Rückzug, Hyperaktivität, Konsum suchtfördernder Substanzen, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten.

Burn Out trat in den 70'er Jahren das erste Mal in den USA beim Pflegepersonal auf! Auch andere Berufe, die viel für andere leisten, wie etwa Lehrer, Ärzte, Krankenschwestern, bergen das Risiko für Überlastung! In der heutigen Zeit, wo Personalknappheit und Erfolgsdruck in fast jedem Job immer größer werden, sind vom Schüler über die Hausfrau bis hin zum Leistungssportler beinahe alle Menschen gefährdet! Daher sollte jeder darauf achten, sich immer genügend Freiräume zu bewahren! Und zwar im Alltag, an jedem einzelnen Tag! Unser Körper braucht Zeit, um durch Stress entstehende Stresshormone abzubauen zu können. Ruhephasen sind daher ganz wichtig! Neben ausreichend Schlaf braucht man auch in der Arbeit immer wieder kleine Entspannungspausen! Burn Out ist oft eine Erkrankung von pflichtbewussten Menschen, die schwer "nein" sagen und fast nicht delegieren können.

Daher sollte man darauf achten, Aufgaben auch abzugeben und bei viel Arbeit auch mal eine Sache abzulehnen. Viele kleine Schritte sind nötig, um sich aus dieser Spirale zu befreien! Auf alle Fälle ist es ratsam, die Meinung eines Mediziners einzuholen, der begleitende und beratende Funktionen übernimmt!



Arzneimittel für Mensch & Hund

VORSICHT BITTE!

Hunde werden gerne als der beste Freund des Menschen bezeichnet.

Fälschlicherweise denken viele, dass die Arzneimittel, die uns Menschen helfen, auch bei Bello gut wirken müssten! **Das ist leider falsch!**

Schaut man sich die Statistik der Vergiftungsfälle an, entfällt davon über ein Viertel auf die falsche Anwendung von Humanarzneimitteln!

Grundsätzlich gilt: wenn Ihnen auffällt, dass Ihr Hund sich seltsam benimmt, einfach anders ist als sonst, sollten Sie nicht zu lange selber "herumdoktern". Da Hunde schlecht sagen können, was ihnen fehlt, ist immer der Weg zum Tierarzt das Richtige! Er als Fachmann bzw. Fachfrau hat die diagnostischen Möglichkeiten und das Wissen, Symptome richtig zu deuten!

Hat Ihr Hund beispielsweise Schmerzen, sind die Klassiker aus der Humanmedizin wie Acetylsalicylsäure (Aspirin etwa), Ibuprofen oder Paracetamol beim Hund nicht zu empfehlen oder sogar schädlich! Verträgliche Medikamente gegen Schmerzen gibt es ausschliesslich beim Tierarzt, da diese verschreibungspflichtig sind!

Das Gleiche wie bei den Medikamenten gilt auch beim Essen! Wie oft sehe ich, dass Hunde mit stark gewürzten Speiseresten oder sogar Schokolade gefüttert werden! Ersteres kann Nierenprobleme hervorrufen, die Gabe von Schokolade kann töd-

lich enden, da die Hunde einen Inhaltsstoff des Kakaos, der Herzrasen verursacht, nicht abbauen können. Bitte informieren Sie sich vor der Anschaffung eines Hundes gründlich über Lebensgewohnheiten und Ernährung des Tieres!



Tierarzt oder Hundeschulen helfen hier gerne!