


Gesundheitsmagazin

 **Umfassende Informationen Ihrer Apotheke in Nagel**



Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauer- tiefpreisen auf Seite 3.

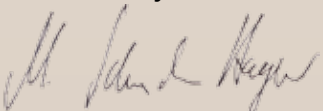
Apropos



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

kennen Sie das? Sie haben Ihr Rezept in der Apotheke eingelöst, den Beipackzettel gelesen und statt sicher zu sein, dass Ihnen Ihr Medikament helfen wird, haben Sie gezweifelt, ob es überhaupt das richtige ist? Nicht nur, dass es völlig anders heißt als das vom Arzt verordnete Präparat, dazu noch die vielen Nebenwirkungen! Und dann wird Ihre Krankheit bei den Anwendungsgebieten noch nicht einmal erwähnt. Mit diesem Gefühl sind Sie nicht alleine: Jeder Zweite bewertete Beipackzettel galt als unverständlich oder schlecht lesbar. Die oft langen Beipackzettel wirken auf viele Menschen abschreckend. Die Hersteller müssen alle bekannten Nebenwirkungen aufführen und ihre Häufigkeit angeben. Die Nebenwirkungen treten aber nicht bei jedem Patienten auf. Die im Beipackzettel enthaltenen Angaben wie „häufig“ oder „gelegentlich“ unterscheiden sich zudem vom allgemeinen Sprachgebrauch. Verursacht ein Arzneimittel „häufig“ Schwindel, bedeutet das, dass von einhundert Anwendern höchstens neun Menschen schwindelig wird. „Seltene“ Nebenwirkungen treten höchstens bei einem von eintausend Anwendern auf. Der Beipackzettel kann Patienten zusätzlich verwirren, wenn unter den Anwendungsgebieten die eigene Erkrankung nicht aufgeführt ist. Trotzdem kann das erhaltene Medikament wirkungsgleich sein mit dem, das der Arzt verordnet hat. Seit 2011 gilt, dass beim Austausch eines Medikaments gegen ein anderes wirkstoffgleiches Präparat nur ein Anwendungsgebiet übereinstimmen muss. Im Extremfall bekäme eine Frau mit Bluthochdruck in der Apotheke ein Präparat gegen Prostatabeschwerden – und es wäre dennoch das richtige Medikament. Sprechen Sie uns also gerne an, wenn Sie durch den Beipackzettel verunsichert sind – dies ist besser, als Medikamente gar nicht einzunehmen oder die Behandlung vorzeitig abzubrechen.

Wir sind stets für Sie da.



Ihre Marianne Schrickler-Hager und das gesamte Team.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung?

Die letzten Dinge regeln, solange man noch fit ist



Auch wenn man den Gedanken gerne weit wegschiebt: Die moderne Medizin macht es möglich, dass sich Menschen am Ende ihres Le-

bens in einer Art Schwebestadium zwischen Leben und Tod befinden. Nämlich wenn Apparate der Intensivmedizin sie am Leben erhalten.

So mancher, der diese Medizin als junger Mensch drastisch ablehnt, würde sie als alter Mensch gerne in Anspruch nehmen, wenn sie ihm noch ein paar mehr Lebensjahre schenkt. Umgekehrt fällt vielen der Gedanke schwer, bei einer unheilbaren Krankheit am Ende künstlich am Leben erhalten zu werden.

Wenn jedoch der Behandlungswunsch nicht in einer Patientenverfügung festgehalten ist, wird im Fall des Falles ein Gericht einen sogenannten Betreuer einsetzen, der entscheidet. Wer möchte sich aber gerade in einer solchen Situation auf ein fremdes Urteil verlassen?

► Fortsetzung auf Seite 2

Wenn plötzlich die Wade verkrampft

Magnesium kann helfen

Wer kennt das nicht: Plötzlich fährt ein stechender Schmerz in die Wade und man gerät in eine Art Schockstarre. Auch Sportler kann es erwischen. Besonders gefürchtet sind Wadenkrämpfe beim Schwimmen. Doch auch im Schlaf lässt einen ein heftiger Muskelkrampf abrupt aus dem tiefsten Traum erwachen. Waden-, Fußgewölbe- und Oberschenkelmuskulatur sind besonders häufig von einem Krampf betroffen. Was kann man tun?

Der Muskel ist überlastet

Das krampfartige Zusammenziehen des Muskels zeigt eine momentane Überlastung und Unterversorgung des Muskels an. Die Ursachen für Muskelkrämpfe können unterschiedlich sein. Auch chronischer Bewegungsmangel kann zu Krämpfen führen. Ebenso können Durchfälle und Schwitzen aufgrund des damit verbundenen Flüssigkeits- und Elektrolytmangels Krämpfe begünstigen. Das gleiche gilt für Diäten und einseitige Kostformen, beispielsweise Dosennahrung.

Den Fuß einige Sekunden nach oben ziehen

Im Akutfall sollte man zunächst

den verkrampften Muskel dehnen. Bei einem Wadenkrampf hilft es, den Fuß mit Hilfe der angespannten Schienbeinmuskulatur in Richtung des Körpers nach oben zu ziehen und circa fünf Sekunden zu halten. Als Alternative sind auch sogenannte Wadenkrampfmassage-roller in der Apotheke erhältlich. Wenn

man häufig oder längere Zeit an Muskelkrämpfen leidet, die sich auch durch Dehnen nicht auflösen, sollte man einen Arzt aufsuchen. Die Untersuchung der Elektrolyt-, Nieren- und Leberwerte sowie Schilddrüsen- und Blutzuckerwerte kann angezeigt sein. Manchmal stehen auch eine neurologische Untersuchung

oder Ultraschalluntersuchungen im Raum. Liegt keine Grunderkrankung vor, werden die Muskelkrämpfe symptomatisch behandelt.

Magnesiummangel kann Ursache sein

Magnesiummangel geht mit einer höheren neuromuskulären Empfindlichkeit, d. h. Muskelkrämpfen und Missempfindungen wie „Ameisenlaufen“ oder Kribbeln einher. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt generell eine tägliche Magnesiumzufuhr von 300 mg für Frauen und 350 mg für Männer. Daher lohnt sich bei häufigen Krämpfen ein Therapieversuch mit dieser Dosis Magnesium. Wer nach der Magnesiumeinnahme an Durchfall leidet, sollte die Menge auf zweimal täglich verteilen. Lebensmittel wie Broccoli, Vollkornbrot, Bananen, Naturreis, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln oder Bitterschokolade enthalten zusätzlich viel Magnesium.

Vorsicht mit zusätzlicher Magnesiumzufuhr ist geboten bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme sowie bei chronischer Niereninsuffizienz. Hier entscheidet der Arzt, ob Magnesium unbedenklich eingenommen werden darf.

Gesund grillen –
gewusst wie

Tipps für den sommerlichen Brutzelspaß

Seite 4



Grillrezept

Leckere Meeresfrüchtespieße für den Grillabend

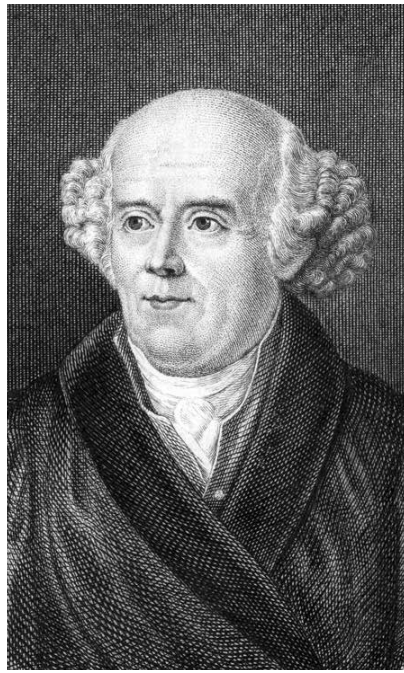


Seite 4

Berühmte Menschen in Medizin und Pharmazie

Samuel Hahnemann – Begründer der Homöopathie

Samuel Hahnemann, geboren 1755 in Meißen, gilt als Begründer der Homöopathie. Er arbeitete nach seinem Medizinstudium in Leipzig, Wien und Erlangen zunächst als Übersetzer und wissenschaftlicher Autor. Erste Überlegungen zur Homöopathie unternahm er 1790 mit seinem sogenannten Chinarindenversuch. 1796 gilt als Geburtsstunde der Homöopathie: Hahnemann begann hier mit seiner Praxistätigkeit als homöopathischer Arzt.



„Gegensätzliches mit Gegensätzlichem“ behandeln war üblich

Ein wichtiges Forschungsthema für Hahnemann war die seiner Meinung nach falsche Ausrichtung der Medizin seiner Zeit. Sie erfolgte nach dem Credo „*contraria contrariis*“ (lat., Gegensätzliches mit Gegensätzlichem), d.h. man versuchte, Krankheitsanzeichen mit „*gegensätzlichen*“ Maßnahmen zu behandeln. Therapien bestanden hauptsächlich aus Brech- Schwitz- und Abführkuren, Schröpfen, Einläufen, Aderläsen, Anwendungen mit Blutegeln sowie der Behandlung mit starken Medikamenten. Letztere führten oft zu Vergiftungen, nicht selten sogar zum Tod. Hahnemann war der Meinung, dass die Patienten durch die Behandlung eher geschwächt als gestärkt wurden und suchte daher nach einer Heilkunde, die den Körper stärken würde.

„Chinarindenversuch“ brachte den Durchbruch

Als Hahnemann 1790 die Arznei-

mittellehre des Schotten William Cullen zur Wirkweise der Chinarinde übersetzte, bezweifelte er dessen Aussagen. In der Folge nahm er selbst Chinarinde ein und testete im Selbstversuch einige Tage die Wirkung. Er bemerkte hierbei Krankheitssymptome wie bei Malaria, die nach dem Absetzen des Wirkstoffs wieder verschwanden. Aufgrund dieses Selbstversuchs überlegte er, ob bestimmte Arzneistoffe beim gesunden Menschen möglicherweise genau diejenigen Krankheitssymptome auslösen, die sie im Krankheitsfall heilen können.

Hahnemann therapierte „Ähnliches mit Ähnlichem“

Er verfolgte diese Theorie weiter

und veröffentlichte 1796 erstmals diese These im „Journal der practischen Arzneykunde“ des Arztes Christoph Wilhelm Hufeland. Die Veröffentlichung hieß: „Versuch über ein neues Prinzip der Auffindung der Heilkräfte der Arzneisubstanzen“. Hier plädierte er dafür, die „Natur nachzuahmen“ und daher Krankheiten mit denjenigen Mitteln zu bekämpfen, die beim Gesunden eine möglichst ähnliche Krankheit auslösen, d.h. „Ähnliches mit Ähnlichem“ (lat., *similia similibus*). Dies wurde der Leitsatz der Homöopathie. Hahnemann legte seine Gedanken 1810 im Hauptwerk der Homöopathie unter dem Titel „Organon“ nieder. Durch die Ähnlichkeitsregel sollten seiner Auffassung nach im kranken Menschen während der Behandlung die Selbstheilungskräfte aktiviert und auf diese Weise die Krankheit überwunden werden.

Zwischen 1812 und 1821 war Samuel Hahnemann Privatdozent an der Leipziger Universität und 1822 Leibarzt des Herzogs von Anhalt-Köthen (hier Ernennung zum Hofrat). Er siedelte nach seiner zweiten Eheschließung 1835 nach Paris um, wo er als homöopathischer Arzt tätig war und schließlich 1843 verstarb.

In der September-Ausgabe:
Paul Ehrlich

Gesundheits-Apps für gläserne Patienten?

Krankenkassen belohnen Online-Gesundheitsdaten



Und ... benutzen Sie auch schon eine Gesundheits-App auf Ihrem Smartphone? Viele private und gesetzliche Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern schon seit längerem sogenannte Apps (engl. *application, Anwendung*), sei es für Diabetiker, sei es für Allergiker, sei es für Fitness ... und, und, und. Chronische Patienten finden es oft sogar praktisch, ihre Daten vom Blutdruckmessgerät gleich per Bluetooth auf ihr Smartphone und so auch an ihren Hausarzt weiterleiten zu können. Wo Vorteile sind, sind aber auch Nachteile. Besonders kritisch ist es zu sehen, wenn Krankenkassen für die freiwillige Weitergabe von Online-Gesundheitsdaten zukünftig neue Tarife planen. Als gläserner Patient wird der gesündere Patient belohnt durch einen günstigeren Versicherungstarif?

Oft werten Drittanbieter Gesundheitsdaten aus Patienten sollen nach dem Willen einiger Krankenversicherungen in Zukunft die eigenen Gesundheitsdaten sammeln, in einer App dokumentieren und online an die Versicherung

weiterleiten. Ernährungsgewohnheiten, Vorsorge, Bewegung, ... der Patient soll durch gesundheitsbewusstes Verhalten am Schluss durch Prämien oder einen günstigeren Tarif belohnt werden. Es stellt sich allerdings die Frage, wohin die Daten genau gesendet werden. Oftmals sind hier Drittanbieter mit im Boot, die sie auswerten sollen. Die Frage ist auch, ob diese Datensammlung nicht ein Eingriff in das Privatleben ist.

Bonusprogramme benachteiligen „Verweigerer“

Die Teilnahme ist laut Versicherungen als freiwillige Maßnahme geplant. „Bestraft“ werden letztlich möglicherweise chronisch Kranke oder Personen, die dieses Angebot z. B. aufgrund einer Erbkrankheit nicht nutzen können. Und: Es wird Patienten geben, die einer Datenweiterleitung an die Krankenkasse aufgrund von Datenschutzbedenken nicht zustimmen. Werden sie dann durch einen schlechteren Tarif benachteiligt? Sicherlich sollte jeder Patient gut darüber nachdenken, ob er an solchen Programmen teilnimmt oder gar seine Gesundheitsdaten in sozialen Netzwerken wie Facebook veröffentlicht. Denn das Internet ist, wie alle wissen, keineswegs so sicher, wie man gerne glauben würde.

Fortsetzung von Seite 1:

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung?

Patientenverfügung hilft bei eigener Entscheidungsunfähigkeit

Die sogenannte Patientenverfügung soll wirksam werden, wenn man selbst nicht mehr über seine Lage entscheiden kann, beispielsweise, weil man im Koma liegt. Mit der Patientenverfügung legt man fest, welche medizinischen Behandlungen in welchen Fällen durchgeführt werden sollen oder welche nicht angewendet werden sollen. Die möglichen Situationen werden in der Verfügung mög-

lichst genau beschrieben. Jeder ab dem 18. Lebensjahr darf in Deutschland eine Patientenverfügung unterschreiben, wenn er einwilligungsfähig ist.

Textänderung im Laufe des Lebens möglich

In der Patientenverfügung müssen Name, Geburtsdatum, Anschrift, Datum und Unterschrift enthalten sein. Der Inhalt des Schriftstücks kann variieren und sollte das eigene Wertesystem wider-

spiegeln. Je genauer die Beschreibung im Text ist, desto genauer können die Ärzte sie bei Bedarf auslegen und anwenden. Wichtig zu wissen ist, dass eine Patientenverfügung jederzeit wieder abgeändert werden darf. Im Laufe des Lebens kann sich die Einstellung zu bestimmten Fragen ändern. Hier kann auch der Hausarzt als Ansprechpartner dienen. Desweiteren gibt es die gemeinnützige Bundeszentralstelle Patientenverfügung. Auch Hospize geben Auskunft.

Am besten bei einem Notar hinterlegen

Vorlagen für Patientenverfügungen sind beim Bundesministerium der Justiz, bei den Ärztekammern der jeweiligen Bundesländer, bei den Kirchen und manchmal auch in Apotheken erhältlich. Da man die Patientenverfügung am besten bei einem Notar unterschreiben und hinterlegen sollte, kann man sich dort auch vor Ort beraten lassen. Hier kann man seine Patientenverfügung für den Notfall auch als Vorsorgevollmacht im „Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer“ eintragen lassen. Ärzte und Gerichte kön-

nen jederzeit hierauf zugreifen und die Daten abfragen.

Organspender müssen Intensivmedizin zustimmen

Besonders aufpassen sollte man, wenn man gleichzeitig einen Organspenderausweis hat. Denn hier kommt es leicht zu widersprüchlichen Angaben. Wer den Einsatz lebenserhaltender Maßnahmen ablehnt, aber einer Organspende positiv gegenübersteht, macht sich widersprechende Angaben. Hier muss die Patientenverfügung so abgeändert werden, dass intensivmedizinische Maßnahmen im Rahmen einer möglichen Organspende für die entsprechend notwendige Zeitdauer und zur Bestimmung des Hirntods erlaubt werden. Denn nur so können Organe gespendet werden.

Vorsorgevollmacht benennt gesetzlichen Vertreter

Wichtig ist, dass Kinder oder Verwandte wissen, dass eine Patientenverfügung vorhanden ist, damit es im Fall des Falles schnell geht. Wer keine Patientenverfügung erstellen möchte, sollte mit nahestehenden Personen bespre-

chen, wie im Ernstfall verfahren werden soll. Eine Vorsorgevollmacht bildet eine Alternative: In diesem Dokument wird eine Person des Vertrauens zum gesetzlichen Vertreter ernannt für den Fall, dass man selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann, sei es in medizinischen oder aber vermögensrelevanten Dingen. Liegt eine Vorsorgevollmacht nicht vor, bestellt das Amtsgericht im Notfall einen sogenannten Betreuer, der als Außenstehender die eigenen Angelegenheiten von Amts wegen regelt.

Betreuungsverfügung kann man auch selbst aufsetzen

Alternativ zur Vorsorgevollmacht kann man auch eine sogenannte Betreuungsverfügung aufsetzen. Hier kann man niederschreiben, wer im Bedarfsfall als Betreuer agieren soll oder wer dies nicht tun darf. Diese Person wird erst tätig, wenn ein Gericht die eigene Handlungsunfähigkeit festgestellt hat. Auch dieser Betreuer sollte schon zu Lebzeiten frühzeitig erfahren, welche Art zu sterben man sich vorzugsweise wünscht und auch, was einem im Leben an Werten wichtig ist.



Unsere Monatsangebote – gültig vom 01.-31.08.2015



-23%²

Rennie
Kautabletten – 60 Stück

JETZT 9,98 €
~~LVP 12,89 €^{1,3}~~



-23%²

Salviathymol N
Tropfen – 50 ml

JETZT 8,48 €
~~LVP 10,98 €^{1,3}~~



-27%²

FeniHydrocort Creme 0,5%
Creme – 15 g

NUR 5,98 €
~~LVP 8,23 €^{1,3}~~



-25%²

Clabin plus
Lsg. – 15 ml

JETZT 6,48 €
~~LVP 8,65 €^{3,4}~~



-23%²

Berberil N Augentropfen
Augentropfen – 10 ml

JETZT 3,98 €
~~LVP 5,19 €^{1,3}~~



-18%²

Neurexan
Tabletten – 100 Stück

JETZT 17,98 €
~~LVP 21,96 €^{1,3}~~



-29%²

Kytta Schmerzsalbe
Creme – 100 g

JETZT 9,98 €
~~LVP 13,99 €^{1,3}~~



-38%²

Thomapyrin classic Schmerztabletten
Tabletten – 20 Stück

JETZT 3,98 €
~~LVP 6,47 €^{1,3}~~



-21%²

Compeed Blasen med
Pflaster – 5 Stück

JETZT 5,48 €
~~LVP 6,95 €^{3,4}~~

Unsere Dauertiefpreise – immer günstig



-25%²

Bepanthen Wund- und Heilsalbe
Salbe – 100 g

JETZT 9,98 €
~~LVP 13,24 €^{1,3}~~



-23%²

Venostasin retard
Kapseln – 200 Stück

JETZT 66,98 €
~~LVP 87,30 €^{1,3}~~



-26%²

Prostagutt® forte
Kapseln – 200 Stück

JETZT 49,98 €
~~LVP 67,95 €^{1,3}~~

- Magnesium Verla N Dragees – 200 Stück **9,98 €** LVP 14,09 €^{1,3} **-29%²**
- Accu Chek Aviva Plasma Teststreifen – 50 Stück **24,98 €** UVP 27,99 €^{3,4} **-11%²**
- Gingium® intens 120 mg 120 Stück **59,98 €** LVP 89,99 €^{1,3} **-33%²**
- Crataegutt novo 450 mg Filmtabletten – 200 Stück **49,98 €** LVP 60,96 €^{1,3} **-18%²**
- Ibu-Lysinhexal 684 mg Filmtabletten – 50 Stück **9,98 €** LVP 14,95 €^{1,3} **-33%²**
- Cetirizin Hexal bei Allergie Filmtabletten – 100 Stück **14,98 €** LVP 29,99 €^{1,3} **-50%²**
- Iberogast Fluid Fluid – 100 ml **25,98 €** LVP 37,28 €^{1,3} **-30%²**
- Aspirin plus C Tabletten – 40 Stück **12,98 €** LVP 16,65 €^{1,3} **-22%²**
- Orthomol Arthropilus Granulat Kapseln – 30 Stück **49,98 €** UVP 65,75 €^{3,4} **-24%²**

¹⁾ Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.

²⁾ Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.

³⁾ Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

⁴⁾ Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer.

Gesund grillen – gewusst wie

Tipps für den sommerlichen Brutzelspaß

Im Sommer gilt zwar „Grillen geht immer“, doch Achtung: Man sollte einen Holzkohlegrill nur außerhalb geschlossener Räume verwenden. Und auch bei schönstem Wetter ist es wichtig, ein paar Tipps zu beherzigen, damit der Grillspaß wirklich rundherum gesund ist.



1 Wer bei schlechtem Wetter in geschlossene Räume umziehen möchte, muss beachten, dass dies nur bei Elektrogrills möglich ist. Bei einem Holzkohlegrill drohen aufgrund des hohen Kohlenmonoxidgehalts nicht nur Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit, sondern es besteht Lebensgefahr.

2 Verwenden Sie Grillpfannen aus Alu oder Edelstahl! Denn in die Glut tropfendes Fett, Marinade oder Bier verursachen krebserregende Dämpfe, die sich am Grillgut ablagern. Daher sollte man auch während des Grillens nicht mit Bier oder Marinade nachwürzen, sondern nur am Ende mit frischen Kräutern für den richtigen Geschmack sorgen.

3 Mageres Fleisch (Lende, Geflügel etc.) statt fetter Fleischsorten gart schneller durch und ist gesünder. Auf gepökelt oder geräuchertes Fleisch sollte man verzichten, da sich durch die hohen Temperaturen krebserregende Nitrosamine bilden. Gute Alternative zu Fleisch: Gemüsebratlinge oder frisches Gemüse oder Früchte.

4 Benutzen Sie für die Fleischzubereitung eine andere Arbeitsunterlage als für die Vorbereitung ungedararter Lebensmittel wie z. B. Salat! Achten Sie außerdem auf gute Händehygiene! So vermeiden Sie unangenehme Magen-Darm-Erkrankungen, denn gerade auf Hähnchenfleisch sitzt häufig das Darmbakterium Campylobacter, das Durchfall und Magenkrämpfe auslöst.

5 Gesundes Grillen ist langsames Grillen: Verzichten Sie auf brennbare Flüssigkeiten zum Anheizen wie z. B. Benzin, Spiritus oder Öl. Verwenden Sie stattdessen die im Handel erhältlichen Grillanzünder und haben Sie Geduld, bis Ihre Holzkohle eine weiße Glut gebildet hat (mindestens 30 Minuten).



Frau Bianca Küspert

Viel Spaß beim Grillen und einen schönen Sommer!

14. August 2015 30 JAHRE

Apotheke & Gemeinschaftspraxis in Nagel

Grillrezept

Leckere Meeresfrüchtespieße für den Grillabend

Es muss nicht immer Fleisch sein ... Auch beim Grillen kann ein wenig Abwechslung vom üblichen Allerlei nicht schaden. Diese Grillspieße schmecken lecker, sind gesund und erinnern an den Urlaub mit einem Hauch von Meer ...

Sie benötigen:

- 5 Frühlingszwiebeln
- 6 EL Sojasoße
- 3 TL Wasabi-Paste
- 1 EL Honig
- 1 TL Ingwer, frisch (gerieben)
- 16 Garnelen ohne Schale
- 16 Meeresfrüchte- oder Fischstücke nach Wahl (z. B. Lachs)
- 1 Paprika, geschnitten in 16 Teilstücke
- 8 frische Champignons (je halbiert)
- 1 EL erhitzenes Pflanzenöl

Außerdem: 8 Grillspieße

So geht's:

- Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.
- Marinade anrühren: Sojasoße, Wasabi-Paste, Honig und geriebenen Ingwer gut mischen.
- Ein Viertel der Marinade in eine andere Schüssel geben und Garnelen, sonstige Meeresfrüchte, Paprika, Champignons und Frühlingszwiebeln zugeben und vorsichtig umrühren.
- Nun diese marinierten Zutaten abwechselnd hintereinander auf die Spieße stecken und am Schluss mit ein wenig Öl besprenkeln.
- Spieße grillen (ca. 4 bis 5 Minuten).
- Am Schluss die fertigen Spieße mit der restlichen Marinade anrichten.

Guten Appetit!



Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach.
Konzept & Umsetzung: gruenklee – kommunikation.design, Nürnberg.
Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apo-

theken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.



Apotheke in Nagel
Marianne Schrickler-Hager e.K.
Zehntweg 1
95697 Nagel

Tel. 09 236 - 98 15 0
Fax 09 236 - 98 15 13
www.apotheke-in-nagel.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do 8.00-12.30 & 14.30-18.30 Uhr
Mi 8.00-12.30 & 14.30-18.00 Uhr
Fr 8.00-18.00 Uhr
Sa 8.00-12.00 Uhr

Nützliche Rufnummern

- Notruf: 110 oder 112
- Rettungsdienst: 112
- Ärztl. Bereitschaftsdienst: 116 117
- Giftnotruf: 089 - 19420