

# „Gesund werden, gesund bleiben!“



IHRE KREFELDER APOTHEKER INFORMIEREN

## Check-up Aktionstag in der Stern-Apotheke

Der „Vorsorgetag“, an dem sich Apotheken-Inhaberin Friederike Sieben und ihr Team besonders auf Gesundheits-Messungen und Kunden-Beratung einstellen, ist am Donnerstag, den 5. Juni von 8.30 bis 18.30 Uhr in der Stern-Apotheke an der Hülser Straße 10.

**Frage:** In Fernsehen und Presse wird häufig behauptet, Apotheker würden schlecht beraten und den Kunden teure und unsinnige Medikamente empfehlen. Wie beurteilen Sie diese Berichterstattung?

**Friederike Sieben:** Ich bedaure sehr, dass dies immer wieder von den Testkäufern so behauptet wird. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass die meisten Kollegen eine gute Beratung bieten und das passende Arzneimittel vorstellen. Wir Apotheker wissen, dass man Kundenzufriedenheit nur mit Qualität und Ehrlichkeit erreicht.

**Frage:** Wie können Kunden dazu beitragen, den Beratungserfolg in der Apotheke zu optimieren?

**Sieben:** Wichtig ist, dass Kunden uns mitteilen, ob Sie an Allergien oder chronischen Krankheiten leiden, andere Medikamente nehmen oder schwanger sind. Gut ist, wenn man eine Liste hat, auf der Arzneimittel stehen, die man regelmäßig einnehmen muss. Hilfreich ist eine Stammapotheke. In der Stern-Apotheke legen wir für unsere Kunden ein Konto an, in dem wir alle Medikamente im Blick behalten und so leichter mögliche Wechselwirkungen erkennen.

**Frage:** Kann es sein, dass Sie als Apotheker auch mal von einem Medikament abraten?

**Sieben:** Ja, unser Widerspruch

kann ein Zeichen von guter Beratung sein. Wir raten in einigen Fällen von bestimmten Medikamenten ab oder schlagen Ihnen eine bessere oder günstigere Alternative vor. Die Werbung preist leider manchmal Artikel an, die übersteuert sind oder deren Nutzen nicht erwiesen ist. Oder das Medikament ist einfach für Sie nicht das Richtige. Wir wollen Sie bestmöglich durch die Flut der Medikamente lotsen.

**Frage:** Welche Dienste bieten Sie in der Stern-Apotheke zur Gesundheitsvorsorge an?

**Sieben:** Wir sind in der Lage, dem Kunden einen kleinen, schnellen Gesundheitscheck anzubieten. Er umfasst den Blutdruck, (Nüchtern-) Blutzucker, den HbA1c-Wert, die Cholesterinwerte und den BMI. Der HbA1c-Wert (Langzeitblutzucker) gibt Auskunft über die Blutzuckerwerte der letzten Wochen. Die Cholesterinwerte beinhalten den Cholesterin-Gesamtwert, den HDL-Cholesterin-Wert und die Triglyceride. Die Werte sind ein Maßstab für das individuelle Risiko, an Typ2-Diabetes und Gefäßerkrankungen zu leiden, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder weiteren Erkrankungen führen können. Nach Voranmeldung (Mail, Telefon oder persönlich) können wir diese Tests während unserer Öffnungszeiten von 8.30 bis 18.30 Uhr innerhalb von 5-10



Das kompetente Team um Apotheken-Inhaberin Friederike Sieben (3.v.r.) freut sich auf Ihren Besuch am Check-up Tag (5. Juni) in der Stern-Apotheke.

Minuten durchführen. Am Donnerstag, 5. Juni, bieten wir einen besonderen Aktionstag an, an dem wir diese Tests den ganzen Tag durchgängig anbieten.

**Frage:** Warum ist ein kleiner Check-Up wichtig?

**Sieben:** Erst nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall wird oft über die Thematik nachgedacht, statt die Risikofaktoren in einem frühen Krankheitsstadium zu entdecken und zu behandeln, und dadurch Komplikationen hinauszuzögern oder sogar zu verhindern. Der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten ist das Alter. Aber einige Faktoren hängen ganz erheblich vom individuellen Lebensstil ab. Falsche Ernährung, Rauchen, Übergewicht und zu wenig Bewegung sind alles Faktoren, die wir beeinflussen können.

**Frage:** Sind die Volkskrankheiten Typ2-Diabetes und Bluthochdruck Ergebnis eines längeren ungesunden Lebensstils?

**Sieben:** Ja. Diese Krankheiten im Ansatz zu erkennen, sollte Hauptziel jeder Vorsorge sein. Die chronische Krankheit kann da-

durch vermieden oder zumindest heraus gezögert werden. HDL/ LDL- Cholesterin, Blutzuckerwert, Blutdruck und BMI sind Indikatoren, die wir in der Apotheke messen können. Die Werte zeigen uns die „Stellschrauben“, an denen jeder selbst drehen kann. Sollte dies nicht möglich sein, so kann die medikamentöse Senkung der Cholesterin- und der Blutdruckwerte helfen, die großen Risikofaktoren für eine Arteriosklerose zu vermeiden. Schon in einer frühen Phase der Erkrankungen, in der man noch nichts davon merkt, werden Gefäße und Nerven gefährdet.

**Frage:** Wie findet die Früherkennung statt?

**Sieben:** Schon die Abgabe eines Tropfens Blut und ein paar Minuten Zeit genügen zur Früherkennung. Im besten Fall stellen wir fest, dass ihre Werte ganz normal sind. Im ungünstigsten Fall stellen wir sofortigen Handlungsbedarf durch den Arzt fest oder raten Ihnen, je nach Tendenz, mindestens einen Test jährlich vorzunehmen und Möglichkeiten zur Vorbeugung zu nutzen.

## 50-Euro-Gutschein zu gewinnen!

Für Ihr Wohlbefinden trägt auch Ihr schönes Aussehen bei. Deshalb verlost die Stern-Apotheke einen Pflege- und Kosmetik-Gutschein in Höhe von 50 Euro. Dem Gewinner stehen Produkte von Roche Posay, Hauschka-Wala, Avène, Vichy, Eucerin-Beiersdorf und Weleda zur Auswahl. Viel Glück!



Herzlichen Glückwunsch!  
Brigitte Willems (Mitte) ist die Gewinnerin beim Bären-Apotheken-Gewinnspiel. Die Elfratherin hat hochwertige Pflegeprodukte von Avène in Höhe von 50,- Euro gewonnen. Apothekenleiterin Heide Schwalbe-Körper (l.) und Apothekerin Valeska Grabowski gratulierten mit einem bunten Frühlingsstrauss. (Fotos: Geub)

\* Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich informiert. Am Gewinnspiel teilnahmeberechtigt sind alle, außer den Mitarbeitern der verlosenden Apotheke und des Verlages W. Girardet sowie deren Angehörige.

### GEWINNCOUPON

**Frage:** Welchen Himmelskörper trägt unsere Apotheke im Namen?

Sonne  Stern  Mond

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte geben Sie den Coupon bis zum 10. Juni.2014 hier ab:

**Stern-Apotheke, Hülser Str. 10, 47798 Krefeld**

oder senden die Lösung einfach per E-Mail an:

**kontakt@stern-gesund.de**

Wir sind für Sie da:  
Freundlich, zuverlässig und kompetent!



**BÄREN-APOTHEKE**

Heide Schwalbe-Körper Breslauer Straße 11 - 13  
Krefeld-Gartenstadt Telefon 021 51-476222  
baeren-apotheke@i-mo.de www.baeren-apotheke-krefeld.de



**BISMARCK APOTHEKE**



Birgit & Sabine Nolte OHG  
Bismarckplatz 6  
47799 Krefeld

Telefon 02151 / 59 64 06  
Telefax 02151 / 53 61 24

www.bismarck-apotheke.com  
info@bismarck-apotheke.com

Unsere Schwerpunkte:

• Anti-Aging • Asthma • Diabetes • Kosmetik • Mutter & Kind



**VITAL-  
Apotheke**

Schulstr. 1-3 • Krefeld-Hüls

Telefon 021 51 - 3699141

**Apotheker Karl Bedau**

www.bedau.de

**STERN-APOTHEKE**

**Gut und günstig!**

Stern-Apotheke  
Hülser Str. 10  
47798 Krefeld  
Tel. 02151 20608

Monatliche Angebote unter:  
www.stern-gesund.de  
www.facebook.com/sternapotheke

**Park Apotheke** am FAZ

Apothekerin K. Weitze  
Dießbemer Bruch 79 · 47805 Krefeld  
am Alexianerkrankenhaus  
**Apotheke mit Autoschalter!**  
Tel. 0 21 51 - 650 580  
Fax 0 21 51 - 650 5818



- Im Erdgeschoss des Facharztzentrums am Maria Hilf Krankenhaus

- 30 Minuten Parken kostenfrei

- Jahrelange Erfahrung in der Versorgung von Krebspatienten

- Vielleicht schauen Sie auf unsere Homepage:

www.park-apotheke-krefeld.de

„Wir wissen,  
was wirkt!“

Wir arbeiten mit Leidenschaft, Begeisterung und Überzeugung in der Apotheke und nehmen uns gerne Zeit für Ihre unterschiedlichen Anliegen.

**arnica**  
apotheke

Arnica Apotheke  
Hildegard und Anja Brink  
Krefelder Straße 20  
47839 Krefeld  
Tel. 0 21 51 - 73 16 77  
Fax 0 21 51 - 74 35 44  
www.arnica-apotheke-krefeld.de

Montag, Dienstag,  
Donnerstag und Freitag  
von 8.30 bis 13.00 Uhr  
und 14.30 bis 18.30 Uhr  
Mittwoch und Samstag  
von 8.30 bis 13.00 Uhr