Ausgabe September 2015

Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

Gesundheits-magazin

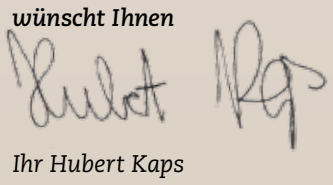
Kirsch-Apotheke Kalchreuth

Apropos

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

während für die Astronomen der Sommer noch bis zum 22. September dauert, ist er für die Meteorologen schon seit Beginn dieses Monats endgültig vorbei.
Im September verliert die Sonne täglich an Kraft. Die abnehmende Sonnenstrahlung hat aber auch ihr Gutes: Die atmosphärischen Turbulenzen der heißen Sommertage sind vorbei und das Wetter wird beständiger. Hoher Luftdruck über Mitteleuropa sorgt häufig für wolkenlosen Himmel, bei gleichzeitig kühlen und erholsamen Nächten. Mildes Wetter macht den September zu einem guten Reise- und Wandermonat. Schönes Panorama und gute Bergluft – wenn nur der Schuh nicht scheuern würde! Für solche und andere Wehwehchen sollten Wanderer immer eine kleine Reiseapotheke dabei haben, um für den Ernstfall gewappnet zu sein.
Beim Wandern schleppt niemand gerne viel Gepäck. Aber eine kleine Wanderapotheke sollte vorsichtshalber im Rucksack sein. Sinnvoll sind neben Verbandszeug eine Salbe, ein Gel oder ein Spray mit schmerz- und entzündungshemmenden Mitteln sowie ein kühlendes Gel oder Spray für kleine Blessuren wie Prellungen, Verstauchungen oder Insektenstiche. Auch ein insektenabwehrendes Mittel, eine Zeckenkarte und ein Wunddesinfektionsmittel empfehlen sich. Blasenpflaster sind hilfreich, wenn den Füßen zu viel zugemutet wurde. Und keinesfalls fehlen sollte ein Sonnenschutzmittel.

Einen sonnigen September wünscht Ihnen



Ihr Hubert Kaps

Keine Angst vor Cortison

Anwendung heutzutage gut dosierbar

Viele Patienten fürchten Cortison, weil sie Nebenwirkungen an anderen Patienten bemerkt haben. Doch heutzutage wird Cortison viel geringer dosiert als noch vor Jahrzehnten und ist gerade auch bei der lokalen Anwendung in aller Regel problemfrei. Dafür bringt dieser Wirkstoff oft eine effektive Linderung der Beschwerden, z. B. bei Hauterkrankungen. Was viele nicht wissen, ist, dass Cortison ein körpereigenes Hormon ist. Dieses Stresshormon wirkt im Körper entzündungshemmend und immunsystemregulierend.

► *Fortsetzung auf Seite 2*

Gesundheitstipp des Monats!

Trinken, … aber richtig!

Seite 4

Gewinnspiel

Zum Schulbeginn schnell noch tolle LYRA-Schulstart-Pakete gewinnen!

Gleich mitmachen

Mehr dazu auf Seite 4.

Arzneimittelfälschungen im Internet

Vorsicht bei dubiosen Versandhändlern

Arzneimittel über das Internet zu bestellen, sieht einfach aus, ist aber oft gefährlich. Der Anteil gefälschter Arzneimittel über illegale Internetversender liegt laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei über 50 Prozent. Nicht nur Lifestylemedikamente, sondern auch Arzneimittel gegen Krebs, HIV, Diabetes oder Malaria werden gefälscht.

Internet-Medikamente oft mit unklarer Wirkung

Bei Arzneimittelfälschungen im Versandhandel ist der Wirkstoff im Medikament oft gar nicht oder in geringerer Höhe enthalten. Oder es ist ein anderer Wirkstoff beinhaltet – mit möglicherweise gesundheitsschädigender Wirkung. Manchmal sind auch weitere Hilfsstoffe verwendet worden oder Schwermetalle oder andere Verunreinigungen kommen vor. Oder tatsächlich enthaltene Wirkstoffe werden auf der Verpackung gar nicht aufgeführt („rein pflanzlich"). Oftmals fehlt auch der Beipackzettel oder aber der Beipackzettel und die Verpackung sind verändert worden.

Außereuropäische Lieferung an deutsche Einzelkunden illegal

Wichtig zu wissen ist, dass die Einfuhr von Medikamenten von außerhalb Europas an Endverbraucher in Europa verboten ist. Nur europäische Versandhändler kommen daher für deutsche Kunden in Frage. Urlauber dürfen ebenfalls nur Medikamente nach Deutschland einführen, die sie für den persönlichen Bedarf mengenmäßig benötigen. Wer sich auf Fernreisen mit vermeintlich günstigen Medikamenten auf Märkten eindecken möchte, sollte darauf verzichten. Der Inhalt der Medikamente ist fragwürdig, da der Anteil der Fälschungen in Entwicklungsländern sogar zwischen 10 und 30 Prozent liegt.

Seriöse Versandapotheken benötigen Original-Rezepte

Vorsicht ist geboten, wenn der Internetversandhändler rezeptpflichtige Medikamente nach „Online-Konsultation" verschickt oder „Online-Rezepte" ausstellt. Auch wer Medikamente in einer Plastiktüte und ohne offizielle Verpackung und Mengenangabe erhält, sollte misstrauisch sein. Das gleiche gilt, wenn die Verpackung anders aussieht als sonst. Versandapotheken müssen genauso wie niedergelassene Apotheken eine Beratungsleistung anbieten, d. h. es muss eine Beratungshotline vorhanden sein.

Behördliche Zulassung von Versandapotheken überprüfbar

Versandapotheken benötigen eine behördliche Zulassung. Diese Behörde muss im Impressum der Website des Versandhändlers genannt sein. Tipp: Nur zugelassene Apotheken tragen das Sicherheitslogo des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) auf ihrer Seite. Mit einem Klick auf das Logo kann man die Echtheit überprüfen, denn so gelangt man zum Registereintrag der Apotheke beim DIMDI. Andere Gütesiegel können gefälscht sein.

Am sichersten ist es, Medikamente in einer deutschen Apotheke vor Ort einzukaufen. Viele Apotheken bieten zusätzlich einen Bestellservice und Lieferdienst.

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie

20 %

Rabatt auf

Homöopathie

Pro Person nur ein Gutschein. Nicht gültig für bereits reduzierte und verschreibungspflichtige Artikel und nicht für gesetzliche Zuzahlungen. Gültig vom 01.09. – 30.09.2015.

Berühmte Menschen in Medizin und Pharmazie

Paul Ehrlich – Begründer der Chemotherapie

Paul Ehrlich, geboren 1854 in Strehlen bei Breslau, war ein deutscher Arzt, Serologe und Immunologe. Er gilt als Begründer der Chemotherapie und entwickelte als erster eine medikamentöse Behandlung gegen Syphilis. 1908 erhielt er den Nobelpreis für Medizin für seine immunologischen Forschungen. Außerdem war er bei der erfolgreichen Entwicklung eines Heilserums gegen Diphtherie beteiligt.

Immunologische Studien bei Robert Koch

Nach seinem Medizinstudium in Breslau, Straßburg, Freiburg und Leipzig promovierte er mit einem Thema zur Entdeckung der Mastzellen unter Anfärbung von tierischem Gewebe. 1878 wurde er an die Berliner Charité berufen, wo er später auch Oberarzt war. Ab 1882 arbeitete er eng mit Robert Koch zusammen. Es gelang ihm, den Tuberkulosebazillus anzufärben. Er gründete 1890 ein Privatlabor und erforschte die Immunität gegen Pflanzengifte. 1891 berief ihn Robert Koch an sein Institut für Infektionskrankheiten, wo er immunologische Studien aufnahm. Unter anderem beschäftigte er sich mit Diphtherieserum und der Schaffung einer international anerkannten Maßeinheit für die Dosierung.

Erste Forschungen zur Chemotherapie

Er arbeitete außerdem mit Emil von Behring zusammen, dem Begründer der Serumtherapie. Hierbei entwickelte Paul Ehrlich bei der Forschung zur Diphtherie die sogenannte Seitenkettentheorie, die als erstes Konzept der Immunologie gilt. Außerdem unternahm er erste Forschungen zur Chemotherapie. 1896 wurde er zum Leiter des neuen „Instituts für Serumprüfung und Serumforschung“ in Berlin ernannt. 1899 zog er mit diesem Institut nach Frankfurt um. 1901 begann er mit der Krebsforschung. Es folgte 1906 die Übernahme des Georg-Speyer-Hauses für Chemotherapie und die Zusammenarbeit mit der Firma Hoechst. Der Nobelpreis 1908 erging an ihn für „unvergängliche Verdienste um die medizinische und biologische Forschung, namentlich um die Wertbestimmung der Serumpräparate“ (zusammen mit Elia Metschnikow).

Behandlung von Syphilis mit Salvarsan

1909 entdeckte er das Präparat Salvarsan (zusammen mit Saharito Hata) zur Behandlung von Syphilis. 1910 begann er mit der Chemotherapie von Syphilis mit Hilfe von Salvarsan. 1915 verstarb Paul Ehrlich nach schwerer Krankheit in Bad Homburg. Zu Lebzeiten hatte er die Ehrendoktorwürde der Universität Chicago (1904) sowie Oxford (1907), und die Ehrenbürgerwürde der Städte Frankfurt a. M. und Strehlen (1912) erhalten, und war 1911 zum „Wirklichen Geheimen Rat“ mit dem Prädikat Exzellenz ausgezeichnet worden, der höchsten zivilen Auszeichnung des preußischen Staates.

In der Oktober-Ausgabe: Alexander Fleming

Ist der Placebo-Effekt nur Einbildung?

Auch das Nicht-Glauben hat eine Wirkung …

Jeder hat schon einmal vom sogenannten Placebo-Effekt gehört, doch was ist wirklich dran? Und was ist, wenn Patienten sich weigern, an die Wirksamkeit eines Medikaments zu glauben? In beiden Fällen – Placebo (lat. placere: gefallen) und Nocebo (lat. nocere: schaden) – haben Wissenschaftler eine messbare Wirkung festgestellt.

Erwartungshaltung spielt eine Rolle

Schuld an der positiven oder negativen Wirkung eines Medikaments ist je nach der Einstellung des Patienten auch die sogenannte Konditionierung: Der Konditionierungsprozess beeinflusst im Körper Funktionen, die nicht steuerbar sind. Die Ausschüttung von Hormonen und die Aktivierung des körpereigenen Abwehrsystems gehören dazu. Er wird von der Erwartungshaltung beeinflusst. Versuche mit Tieren hatten schon Anfang des 20. Jahrhunderts gezeigt, dass Tiere in Kombination mit zwei Reizen (z. B. Klang und Futter) nach einiger Zeit identisch auch nur auf einen einzigen Reiz reagieren (z. B. Klang). Beim Menschen ist dies ähnlich.

Ausschüttung schmerzstillender Stoffe

Die Erwartung einer positiven Krankheitsbehandlung regt im menschlichen Körper bereits die Ausschüttung körpereigener schmerzstillender Opioide im Gehirn an. Zusätzlich spielt der Lerneffekt aus der Vergangenheit eine unterstützende Rolle. Demnach ist der Placebo-Effekt keine Einbildung, sondern er lässt sich anhand bestimmter Messungen im Gehirn nachweisen: Ein Scheinmedikament zeigte beispielsweise in Tests in bestimmten Gehirnarealen genau dieselben schmerzrelevanten Aktivitätsmuster wie ein echtes Schmerzmedikament.

Schlechtere Wirksamkeit von Medikamenten

Anders beim sogenannten Nocebo-Effekt: Gerade für die „No-Name“-Medikamente gilt, dass manche Patienten ihre Wirksamkeit oft bezweifeln. Und damit wirken diese bei ihnen tatsächlich schlechter als Markenmedikamente. Teure und verschreibungspflichtige Medikamente wirken oft besser. Umgekehrt treten bei Patienten besonders dann Nebenwirkungen auf, wenn die Anwender diese erwarten oder Angst vor ihnen haben. Je größer die Angst des Patienten, desto eher treten die Nebenwirkungen wirklich auf. Ängstliche, vorsichtige und depressive Menschen sind besonders von diesem Nocebo-Effekt betroffen. Der Körper setzt Angst in Schmerz um. Wovor der Patient Angst hat, ist dabei gleichgültig. Daher ist es bei einer Therapie sehr wichtig, dass Ärzte dem Patienten die Angst nehmen, um den Behandlungserfolg zu erhöhen. Dies gilt auch für die Medikamenteneinnahme.

Fortsetzung von Seite 1:

Keine Angst vor Cortison

Glucocorticoide hochwirksame Präparate

Ob Rheuma, Asthma, allergische Krankheiten, Neurodermitis oder entzündliche Darmerkrankungen, alle diese Erkrankungen profitieren von einer cortisongestützten Therapie. Auch wenn Hydrocortison schon seit 60 Jahren verschrieben wird, so sind heute viel wirksamere synthetische Glucocorticoide erhältlich. Glucocorticoide kommen im Körper selbst als Cortison und Cortisol vor. Beide werden in der Nebennierenrinde produziert. Sie sind wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel und stellen Glukose durch den Abbau von Fett- und Eiweißspeichern bereit. In Stresssituationen wird es vermehrt ausgeschüttet.

Geduld bei zeitverzögerter Wirkung

Glucocorticoide haben ihre Wirkung an der DNA im Zellkern. Ihre Wirkweise ist zeitverzögert, so dass sie in Arzneiform erst nach Stunden oder Tagen wirken. Daher sollte man als Patient auch nicht gleich aufgeben, wenn eine Cortisonsalbe nicht sofort „anschlägt“. Das Cortisonpräparat wirkt gegen die Entzündungssymptome, aber die Grunderkrankung selbst wird nicht therapiert. Glucocorticoide kommen auch zum Einsatz bei Organtransplantationen, um eine mögliche Abstoßungsreaktion zu vermeiden.

Bei systemischer Therapie Einnahme morgens

Da Glucocorticoide gut an Fett binden, sind sie sowohl für die systemische Therapie im ganzen Körper wie auch für die lokale Anwendung im Zielgewebe gut geeignet. Bei lokaler Therapie gelangen sie kaum in den Blutkreislauf und haben daher kaum Nebenwirkungen. Wenn eine systemische Therapie in Tablettenform erfolgt, werden Glucocorticoide meist morgens eingenommen, da die körpereigene Cortisol-Produktion nachts und in den frühen Morgenstunden am höchsten ist. Weil die körpereigene Cortisol-Produktion dennoch während der Medikamenteneinnahme reduziert sein kann, was beim Absetzen zu einer Nebenniereninsuffizienz führen kann, darf man diese Tabletten nur langsam ausschleichen.

Nebenwirkungen bei hoher Dosierung

Ein mögliches Auftreten von Nebenwirkungen bei hoher Cortison-Dosierung ist das sogenannte Cushing-Syndrom: Fettgewebe wird umverteilt und Fett von den Extremitäten weg- und zur Körpermitte hin abgelagert. Stammfettsucht, Stiernacken und Vollmondgesicht können auftreten. Auch Osteoporose kann durch das vermehrte Ausscheiden von Calcium möglich sein. Bei Kindern können Wachstum und Zellteilung beeinflusst werden. Wenn Prädiabetes vorliegt, kann es zur Entstehung von Diabetes kommen. Einnahmedauer und Höhe der Dosis spielen für das Auftreten von Nebenwirkungen jedoch eine Rolle. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten wie Schmerzmitteln oder Herz- und Blutdruckmitteln sind möglich. Wenn Sie wissen möchten, ob Ihre Medikamente auch dazu gehören, informieren wir Sie gerne in Ihrer Apotheke.

Bei lokaler Anwendung nur wenig Wirkstoff ins Blut

Lokale Anwendungsmöglichkeiten sind beispielsweise Asthmaspray oder Cortisonsalbe. Hier gelangt nur wenig Wirkstoff ins Blut, so dass es höchstens zur Ausbildung lokaler Nebenwirkungen kommt. Durch die Hemmung des Immunsystems kann es bei der Cortisonbehandlung zum Auftreten von Infektionen durch Bakterien oder Pilze kommen, so dass z. B. Mundsoor eine mögliche Nebenwirkung ist. Essen und Trinken oder Zähneputzen direkt nach der Inhalation des Asthmasprays ist hier eine wirksame Abhilfe. Bei Nasensprays können Reizungen der Nasen- und Rachenschleimhaut auftreten. Am Auge besteht erhöhte Infektionsgefahr beziehungsweise die Gefahr eines Glaukoms. Wer Cortison wegen einer entzündlicher Darmerkrankung anwendet (z. B. Schaum oder einzunehmende Hartkapsel), muss in der Regel kaum mit Nebenwirkungen rechnen.

Hauterkrankungen mit Cortison gut behandelbar

Während schwach dosierte Hydrocortison-Salbe (0,5 %), deren Anwendungsdauer auf zwei Wochen begrenzt ist, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, müssen Patienten bei schweren Krankheitsbildern auf verschreibungspflichtige Präparate zurückgreifen. Auch hier können als Nebenwirkungen Infektionen mit Pilzen und Bakterien, sowie Steroidakne und Hautatrophien (Gewebeschwund der Haut) auftreten. Bei längerer Anwendung kann die Haut ein dünnes und faltiges Aussehen bekommen. Cortisonsalben dürfen nur auf die unmittelbar betroffenen Hautstellen aufgetragen werden. Wenn die Hautbarriere schon gestört ist, können Wirkstoffe auch in den Blutkreislauf gelangen. Generell ist Vorsicht bei Kindern geboten, da sie eine dünnere Haut und eine geringere Körperoberfläche aufweisen.

Gesundheitstipp des Monats!

Trinken, … aber richtig!

Fragen Sie am besten gleich in Ihrer Apotheke nach

Richtig trinken ist wichtig! Nicht nur Ältere und Kinder trinken oft zu wenig, auch im Alltag oder im Büro bleibt es bei vielen oft nur bei einem Gläschen Mineralwasser tagsüber. Stattdessen steht oft die Tasse Kaffee auf dem Schreibtisch. Doch wer nicht genug trinkt, fühlt sich bald schlapp und unkonzentriert. Auch Kopfschmerzen können die Folge sein. Bei älteren Menschen kommen Symptome wie Verwirrtheit, Desorientierung und Schläfrigkeit dazu.

Bei Durstgefühl ist es schon zu spät

Wer sich auf sein Durstgefühl verlässt, liegt schon falsch, denn dieses tritt erst auf, wenn bereits ein deutlicher Flüssigkeitsmangel eingetreten ist. Daher sollte man regelmäßig über den Tag verteilt genug Flüssigkeit zu sich nehmen. In der Regel braucht der Mensch circa 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bei Herzpatienten muss die Trinkmenge jedoch begrenzt werden und wird vom Arzt festgelegt.

Mineralwasser oder Fruchttees sind am besten

Optimale Durstlöscher sind Mineralwasser, je nach Geschmack mit Zitronensaft, Minzeblättern oder einigen Früchten aromatisiert. Auch Früchte- und Kräutertees sowie stark verdünnte Fruchtschorlen sind gut geeignet. Verzichten sollte man zum Durstlöschen auf Kaffee, schwarzen Tee, aber auch auf Milch, Limonade, Cola und Fruchtsaft, da diese zu viele Kalorien enthalten. Wer es salziger mag, kann zu Gemüsebrühe oder Gemüsesäften greifen.

Besonders Risikogruppen sollten auf Trinkmenge achten

Besonders gefährdet sind Babys und Kinder bis ins Schulalter. Schwangere und Stillende müssen ebenfalls auf die Trinkmenge achten. Sportler und Reisende, aber auch Berufstätige sollten sich bewusst um das Trinken kümmern. Senioren müssen gegebenenfalls angewiesen werden, tagsüber genug zu trinken. Kranke, die an Durchfall, Verstopfung oder Fieber leiden, sollten ebenfalls ihren Flüssigkeitsspeicher auffüllen.

Apotheken-Aktion „Trinken, … aber richtig!“ hilft

Zur Ihrer individuell richtigen Trinkmenge können Sie sich in Ihrer Apotheke informieren, denn zahlreiche Apotheken in Bayern machen derzeit gemeinsam mit **WIPIG®** (Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen) an der Aktion „Trinken, … aber richtig!“ mit.

Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Dann besuchen Sie uns, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Zum Schulbeginn schnell noch …

LYRA Germany

tolle LYRA-Schulstart-Pakete gewinnen!

Wenn die Schule jetzt beginnt, geht doch alles gleich viel leichter, wenn man eine ganz neue Mal- und Schreibausrüstung mit in der Schultasche hat: Ein Blick ins Mäppchen… frisch gespitzte Buntstifte in leuchtenden Farben, Spitzer, Radierer – da macht alles gleich nochmal so viel Spaß! An all das haben wir gedacht, als wir für dieses Gewinnspiel die LYRA-Schulstart-Pakete für euch zusammengestellt haben.

Mit etwas Glück könnt ihr eines davon gewinnen!

Das Paket besteht aus:

- **1 Etui mit 6 GROOVE Triple 1 Farbstiften**
- **1 GROOVE Triple 1 Spitzer**
- **1 Etui mit 10 GROOVE Farbstiften**
- **1 GROOVE Bleistift**
- **1 GROOVE Doppelspitzer**
- **1 Deckfarbkasten**
- **1 Radierer**

Das Besondere dabei:

3 Stifte in 1 – der GROOVE Triple 1 kann verwendet werden als normaler Farbstift, als Wachsmalkreide und mit Wasser in Pinsel als Aquarellstift. Er ist ein Alleskönner – somit ist eurer Fantasie keine Grenze gesetzt. Durch die besondere Dicke (15 mm) und der dreiflächigen Form, liegt der GROOVE Triple 1 toll in der Hand. Die dicke Mine von 10 mm erlaubt langes Malen und Gestalten.

Die ergonomischen Groove Triple 1 Farbstifte sind genauso wie die GROOVE Farbstifte für Links- und Rechtshänder geeignet und haben extra rutschfeste Griffmulden für die richtige Haltung. Die Stifte haben ein extra Feld zum eintragen eures Namens. Sie sind besonders bruchfest und aus natürlichem Holz aus umweltgerecht und nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

Mehr Infos findet ihr auch unter

www.lyra.de

GEWINNSPIEL

Wie dick ist die Mine des GROOVE® Triple 1?

Antwort einfach auf eine Postkarte schreiben, Namen, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen, und dann an folgende Anschrift schicken:

Kirsch-Apotheke
Heroldsberger Straße 23
90562 Kalchreuth

Nächster Lyra Fabrikverkauf ist am 4.9.2015, von 12 – 17 Uhr im Süd-West-Park Gebersdorf, Willstätter Straße 54-56, 90449 Nürnberg!

Einsendeschluss ist der 4. Oktober 2015

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name, Anschrift und Telefonnummer werden ausschließlich für die Gewinnbenachrichtigung sowie für Versand und Bereithaltung des Gewinns verwendet.

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 Apotheken 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.

Kirsch-Apotheke
Apotheker Hubert Kaps e.K.
Heroldsberger Straße 23
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525
Fax 0911 - 51 81 527
kirsch.apotheke@t-online.de
www.kirsch-apotheke.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8.00 – 13.00 Uhr
und 14.00 – 18.30 Uhr
Sa 8.30 – 13.00 Uhr

Nützliche Rufnummern

- Rettungsdienst: 112
- Ärztl. Bereitschaftsdienst: 116 117
- Zahnärztl. Notdienst: 0911 - 58 88 83 55
- Giftnotruf: 089 - 19420