

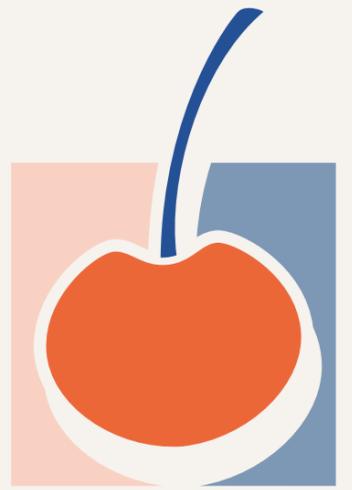


Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

Gesundheitsmagazin



Kirsch-Apotheke Kalchreuth



Apropos



Liebe Kundinnen, liebe Kunden, der erste März war im alten Rom der kalendarische Jahresanfang. Wenn Flora und Fauna langsam zum Leben erwachten, begann auch für die Menschen das neue Jahr. Das Datum für den Jahresbeginn hat sich zwar geändert, aber der meteorologische Frühlingsanfang ist geblieben. Im Frühling, so heißt es, sei das Bedürfnis der Menschen, sich neu zu verlieben, besonders hoch. Ob es die Frühlingsgefühle wirklich gibt, ist in der Forschung umstritten. Tatsache ist, dass Sonnenlicht und Wärme einen direkten Einfluss auf unseren Hormonhaushalt haben. Das vermehrte Sonnenlicht regt die Bildung der Glückshormone Dopamin und Serotonin an. Die Folge: Wir fühlen uns motiviert und glücklich, Angst und Hemmungen nehmen ab. Licht und Wärme sorgen auch dafür, dass unsere Sinne nach der trüben und grauen Winterzeit angeregt werden. Sonnenlicht und frisches Grün geben Farbpulse an unser Gehirn, nach denen es nach der langen Winterzeit regelrecht "ausgehungert" ist. Durch die Wärme und die austreibende Natur gelangen Duftmoleküle in unsere Nase – und beeinflussen unser Unterbewusstsein. Wenn Sie hingegen noch die Frühjahrsmüdigkeit plagt, wird es jetzt Zeit, dagegen etwas zu unternehmen: zum Beispiel mit der Energiekur mit Schüßler-Salzen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Frühling!

Hubert Kaps

Ihr Hubert Kaps

Schüßler Energie-Kur:

Morgens

2 x Nr. 2 Calcium phosphoricum

Mittags

2 x Nr. 5 Kalium phosphoricum

Abends

2 x Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Dauer: 4 Wochen – bei Bedarf mit einwöchigen Pausen verlängern.

Frühjahrszeit ist Pollenzeit

Wie Sie sich gegen tränende Augen wappnen können

Früher oder später erwischt es jeden Pollenallergiker: Die Hochsaison des Pollenflugs beginnt im Frühjahr, doch in milden Wintern klagen Betroffene oft sogar schon vorher über das lästige Niesen, den unangenehmen Fließschnupfen und besonders das Augentränen. Denn die feinen Blütenstaubteilchen sind bei frühlinghaften Temperaturen schon eher „unterwegs“.

Wichtig ist daher die möglichst frühzeitige Verwendung spezieller Augentropfen, die die Ausschüttung von Histamin verhindern können. Denn Histamin ist für die unangenehmen Symptome der Pollenallergie verantwortlich.



► Fortsetzung auf Seite 2

Hilfsmittel für jede Lebenslage auf Rezept



Hilfsmittelverzeichnis gibt Aufschluss

Wer chronisch krank oder in seiner Mobilität eingeschränkt ist, ist im Alltag oft auf allerlei Hilfsmittel angewiesen, die ihm das Leben mit der Krankheit erleichtern. Oft herrscht aber Unsicherheit darüber, welche Hilfsmittel von der Krankenkasse erstattet werden. Wer gesetzlich versichert ist, hat Anspruch auf 20.000 getestete Hilfsmittel, deren Kosten die gesetzlichen Krankenkassen – manchmal auch mit Selbstbehalt – übernehmen.

Eine Liste findet man im sogenannten Hilfsmittelverzeichnis (<https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de>). Welchen Betrag eine gesetzliche Krankenkasse für ein bestimmtes Hilfsmittel erstattet, ist in speziellen

Verträgen festgelegt. Wer privat versichert ist, sollte seinen Versicherungsvertrag überprüfen und bei Fragen mit der Krankenkasse Kontakt aufnehmen.

Arzt verordnet Hilfsmittel

Ob Diabetes, Bluthochdruck oder Demenz, viele Patienten benötigen für den Alltag sogenannte Hilfsmittel, wie z. B. Rollstuhl, Blutzucker- oder Blutdruckmessgeräte. Grundsätzlich müssen Hilfsmittel vom Arzt verordnet werden, weil sie medizinisch für die Behandlung notwendig sind oder eine Behinderung ausgleichen können. Ist für das Hilfsmittel eine Schulung nötig, wird diese ebenfalls übernommen. Auch Reparaturen und Ersatz der Hilfsmittel werden bezahlt. Der Festbetrag der gesetzlichen Krankenkassen gilt dabei für das Hilfsmittel, nicht jedoch für eine bestimmte Marke oder spezielle Produkte. In den sogenannten Festbetragsgruppen finden sich daher immer gleichartige Produkte für eine bestimmte Funktion (z. B. Gehhilfen).

Medizinischer Dienst kann Anspruch prüfen

Manchmal schaltet sich der Medizinische Dienst (MDK) ein, um die Notwendigkeit eines Hilfsmittels prüfen zu lassen. Dieser soll dann sicherstellen, dass das Hilfsmittel auch wirklich seine Funktion erfüllen kann. Wer

gebrechlich, dement oder blind ist, kann im Einzelfall als Empfänger bestimmter Leistungen in Frage stehen. Hier sucht der MDK dann möglicherweise nach einer anderen Lösung. Auch die für Diabetiker notwendige Insulinpumpe wird manchmal abgelehnt, wenn nicht vorher schon andere und kostengünstigere Therapieformen ausprobiert wurden.

Rollstuhl nicht einfach selbst kaufen

Die Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse wird in der Regel verweigert, wenn man sich sein Hilfsmittel selbst kauft und die Rechnung nachträglich bei der Kasse einreicht. Denn die einzelnen Krankenkassen arbeiten immer mit einem bestimmten Vertragspartner als Hilfsmittelversorger zusammen. Die dort vorhandenen Produkte müssen dann abgenommen werden. Auch darf die Kasse ein anderes als das verordnete Hilfsmittel auswählen, wenn sie dieses schon auf Lager hat oder wenn es günstiger ist. Vor der Anschaffung sollte man das Hilfsmittel daher bei der Krankenkasse beantragen.

Bei Fragen die Krankenkasse kontaktieren

Typische Hilfsmittel sind orthopädische Hilfen wie Rollstuhl, Rollator sowie Hör- und Sehhil-

Gesundheitstipp des Monats!

Laktose in Tabletten

Mehr dazu auf Seite 4.



Seite 4

Ostereier einmal anders ...

Mit schönen gesunden Farben aus der Natur

Mehr dazu auf Seite 4.



Seite 4

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig einen

1 €

1 € Coupon

einzulösen beim nächsten Einkauf ab einem Einkaufswert von 10€.

Pro Person nur ein Gutschein. Nicht gültig für bereits reduzierte und verschreibungspflichtige Artikel und nicht für gesetzliche Zuschläge. Gültig vom 01.03. – 31.03.2015.

Schüßler-Salze zur Stärkung der Körperfunktionen

Nr. 19
Cuprum
arsenicum

Nr. 19 Cuprum arsenicosum D12 – gegen krampfartige Schmerzen

Nach der „biochemischen Heilweise“ von Dr. Wilhelm Schüßler (1821-1898) treten Krankheiten aufgrund von Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen auf.

Durch spezielle Aufbereitung der Mineralsalze und in homöopathischer Dosierung helfen nach der Lehre von Dr. Schüßler die von ihm entwickelten – ursprünglich zwölf – Schüßler-Salze und ihre Ergänzungsmittel (Nr. 13 bis 27) dabei, dass sich chemische Abläufe in den Zellen normalisieren. Auch die Selbstheilungskräfte des Organismus sollen aktiviert werden.

Bei Infektionen und Entzündungen

Das Schüßler-Salz Nr. 19, Cuprum arsenicosum (Kupferarsenit), hat Einfluss auf die Bildung von Hämoglobin, das Wachstum von Zellen und die Bildung roter Blutkörperchen aus dem Knochenmark. Auch infektiöse und entzündliche Erkrankungen werden mit diesem Schüßler-Salz bekämpft. Reizungen der Haut und Schleimhautabsonderungen können positiv beeinflusst werden.

Bei psychischer Erschöpfung und Durchblutungsstörungen Kupfer ist als Spurenelement Bestandteil verschiedener Enzyme für den Sauerstofftransport. Es tritt im Körper oft zusammen mit Eisen auf. Ein Mangel an Kupfer ist manchmal an den Blutgefäßen in Form von Anämie, Durchblutungsstörungen oder Thrombose bemerkbar. Wer an Eisenmangelanämie leidet, kann von der Einnahme von Cuprum arsenicosum profitieren. Bei verschiedenen psychischen Erkrankungen kann der Kupferspiegel erhöht sein. Cuprum arsenicosum kann daher bei psychischen Erschöpfungszuständen und auch bei Abwehrschwäche helfen. Arsen wiederum hat als Spurenelement Einfluss auf alle Körperzellen. Es kann daher als Schüßler-Salz physiologische Prozesse unterstützen.

Bei krampfartigen Schmerzen Das Schüßler-Salz Nr. 19 wird in D12-Potenz auch bei Nieren- und Gallenkoliken sowie bei Krämpfen des Magen-Darm-Traktes eingesetzt. Auch Leberprobleme und chronische Nierenleiden können damit behandelt werden. Bei krampfartigen Schmerzen mit Beinzucken, Wadenkrämpfen oder bei krampfartigem Schwangerschaftserbrechen kann man die Nr. 19 mit der „Heißen 7“ kombinieren. Es werden hierfür 10 Tabletten Nr. 7 Magnesium phosphoricum in 0,2 l abgekochtem, heißem Wasser (ohne Löffel aus Metall) aufgelöst. Dazu kann man 3 Tabletten Nr. 19 geben, diese ebenfalls auflösen und die Mischung dann langsam trinken.



Vorschau
April-Ausgabe:
Schüßler-Salz Nr. 20
Kalium aluminium
sulfuricum

Fortsetzung von Seite 1:

Frühjahrszeit ist Pollenzeit

Pollenflugintensität kann täglich wechseln

Erle, Hasel, Birke, Roggen, Gräser, Ambrosia und Beifuß zählen zu den häufigsten allergieauslösenden Pollen. Ihre Hauptblütezeit können Betroffene jeweils den aktuellen Pollenflugkalendern (auch im Internet) entnehmen. So kann man herausfinden, ob das „zuständige“ Allergen vielleicht schon eher als sonst in der Luft schwebt, und entsprechend vorbeugen. Viele Menschen reagieren jedoch auf mehrere Pollenarten

allergisch und können daher längere Zeit, manchmal sogar das ganze Jahr über, von Symptomen betroffen sein. Einen Einfluss auf das Ausmaß der Beschwerden können auch die momentane Luftfeuchtigkeit, Windgeschwindigkeit/ -richtung oder die Temperatur haben.

Immunsystem zeigt Überreaktion

Das Immunsystem von Menschen, die auf Pollen allergisch reagieren, zeigt eine Überreaktion

gegen eigentlich ungefährliche Pflanzenpollen. Im Körper bilden sich dann sogenannte IgE-Antikörper, die an die Mastzellen (bestimmte Blutzellen) andocken. Durch den Zusammenstoß von allergieauslösenden Stoffen (Allergenen) mit diesen Antikörpern wird ein Komplex gebildet: Die Mastzellen schütten daraufhin den Botenstoff Histamin aus. Durch diesen Vorgang löst das Immunsystem unseres Körpers dann umgehend die typischen Allergiesymptome aus. Man nennt dies auch allergische Reaktion vom Soforttyp (Typ-1-Allergie). Auch wenn Vererbung eine Rolle spielt und Umweltfaktoren oft beteiligt sind, ist die genaue Ursache der Pollenallergie noch unklar.

Allergiesymptome von den Augen bis zu den Bronchien

Die typischen Beschwerden sind neben Juckreiz im Hals, im Nasen-Rachenraum und an den Augen auch Beschwerden wie Nasennebenhöhlenentzündung und allergischer Schnupfen. Die Symptome können sich bis zu einer Bronchitis oder einem Asthma bronchiale entwickeln. Daher ist es wichtig, dass ein Arzt die allergieauslösenden Allergene durch einen Test herausfindet und dann die

Leistenbruch bei Säuglingen und Kindern erkennen

Operation unumgänglich

Wenn Eltern beim Wickeln eine weiche geschwollene Stelle an der Leiste ihres Kindes bemerken, die sich wegdrücken lässt, sollten sie umgehend den Kinderarzt aufsuchen. Bei Kindern ist ein Leistenbruch angeboren und muss operativ behandelt werden, in manchen Fällen kann die Operation geplant werden. Typische Symptome sind das Anschwellen der Ausbuchtung beim Niesen, Husten oder bei körperlicher Anstrengung.

Jungen häufiger betroffen als Mädchen

Der Leistenbruch bei Kindern entsteht, wenn sich während der Schwangerschaft das Bauchfell des Ungeborenen nicht richtig schließt. Bei Jungen, die häufiger als Mädchen betroffen sind, ziehen die Hoden im Embryonalstadium einen Teil des Bauchfells wie einen Schlauch mit nach unten, wenn diese sich vom Bauch durch den Leistenkanal in den Hodensack bewegen. Bei Mädchen bildet sich vor der Geburt ein Schlauch aus Bauchfell, der sich aber in der Regel früher verschließt als bei Jungen. Bei beiden kann ein Bruchsack entstehen, in den

die Organe aus der Bauchhöhle hineinrutschen können.

Blutzufuhr der Organe kann behindert sein

Falls die Organe hierbei eingeklemmt werden, treten Rötung, Schwellung, Übelkeit und Erbrechen auf. Bei Behinderung der Blutzufuhr besteht die große Gefahr der Organschädigung. Beim Darm droht sogar Darmverschluss. Ein eingeklemmter Leistenbruch muss daher sofort operiert werden. Denn sonst stirbt Gewebe ab. In den harmloseren Fällen gelangt nur Flüssigkeit in den Bruchsack (Wasserbruch).

Operation ist in jedem Fall notwendig

Ein Leistenbruch kann sich nicht alleine zurückbilden und muss daher operiert werden. Bei der OP wird der Leistenkanal geöffnet und der Inhalt des Bruchsacks in den Bauch zurückverlegt. Der Bruchsack wird entfernt und die Bauchdecke verschlossen. Dieser Eingriff ist in der Regel ambulant in Vollnarkose möglich. Die postoperativen Schmerzen bekämpft man mit Schmerzmitteln. Auf Sport müssen ältere Kinder für drei Wochen verzichten. Bei Fieber, Schmerzen und Rötung der Wunde sollte man jedoch sofort den Arzt aufsuchen.



Gesundheitstipp des Monats!

Laktose in Tabletten

Was tun bei Laktose-Unverträglichkeit?

Wer Milchprodukte schlecht verträgt, weil er an Laktose-Unverträglichkeit leidet, macht sich oft Sorgen, wenn er Medikamente einnehmen muss, die Laktose enthalten, beispielsweise Tabletten und Kapseln. Doch die Laktosemenge in Tabletten oder Kapseln ist gering. Sie dienen nur als Füllmittel oder zur Verbesserung der Fließeigenschaft.

Bei manchen Menschen fehlt das Enzym Laktase

Laktose ist ein natürlicher Bestandteil aller Milcharten und Milchprodukte wie Käse oder Joghurt. Bei der Verdauung wird Laktose in unserem Körper durch das Enzym Laktase in Glukose und Galaktose aufgespalten und durch die Darmwand in den Körper aufgenommen. Wenn das Enzym Laktase fehlt, kann die Laktose nicht gespalten werden, so dass sie direkt im Dickdarm von Bakterien ver-



arbeitet wird. Dabei entstehen Gärungsprodukte. Völlegefühl, Blähungen und Durchfall können auftreten.

Toleranz für Laktose individuell unterschiedlich

Die Toleranzgrenze für die Milchzuckeraufnahme ist von

Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, denn selten fehlt das Enzym Laktase vollständig. Meist tritt der Mangel nach dem Kleinkindalter zutage. Im Durchschnitt sind bei uns fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung von der Laktose-Unverträglichkeit betroffen. Hier können

aber auch andere Faktoren wie Darmerkrankungen im Erwachsenenalter eine Rolle spielen.

Tabletteneinnahme in der Regel problemfrei

Die meisten Menschen behalten eine Restaktivität des Enzyms Laktase von fünf bis zehn Prozent. 120 bis 240 ml Milch können daher zumeist problemfrei getrunken werden. Wer sicher gehen will, kann sich bei seinem Arzt auf Laktose-Unverträglichkeit testen lassen. Bei der Tabletteneinnahme kann man ebenfalls Entwarnung geben: Normalerweise enthält eine Tablette meist weniger als 100 mg Laktose. In Studien konnten für eine Tagesdosis von 600 bis 1000 mg keine Symptome festgestellt werden.

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

Ostereier einmal anders...

Mit schönen gesunden Farben aus der Natur

Wollten Sie schon immer einmal Ihre Ostereier natürlich färben? Auch wenn die Farben nicht so knallig werden wie Kunstfarben, ergeben sich doch sehr schöne Farbtöne und Strukturen. Und zusätzlich hat man noch das gute Gefühl, gesunde leckere Ostereier zu genießen

Am besten eignen sich zum Färben Lebensmittel oder farbintensive Gewürze und Tees, die Sie auch in der Apotheke erhalten (Angaben pro 1 l):

Je ca. 500 g Spinat (grün), Rote Beete (rotviolett), Rotkohl (rotviolett), schwarzer Tee (braun), Zwiebelschalen (braun).

Je ca. 15 - 50 g Curcumawurzel (orange-gelb), Birkenblätter (gelbgrün), Kamillenblüten (gelb), Matete (grün), Heidelbeeren (graublau), Malvenblüten (rot).

Zusätzlich nützlich:

Essig. Kein Muss: Alaun, Pottasche, Zitronensaft.

Und so geht's:

Eier am besten vorher grob reinigen. Frische Lebensmittel klein schneiden. Blätter und Blüten einige Stunden – nach Farbe getrennt – in je einem Liter kaltem Wasser ziehen lassen. Kochen Sie nun die Blüten oder Lebensmittel für die jeweils gewünschte Farbe in ihrem Wassersud auf. Topfinhalt nach dem Aufkochen mindestens 30-60 Minuten ziehen lassen. Geben Sie einen Schuss Essig hinzu (Farbe wird besser angenommen). Nun Eier hart kochen (10 min.) und danach in den gewünschten warmen Farbsud legen (Sud muss Eier bedecken).

Schöne Ostern!

Tipp: Ein Teelöffel Alaun im Sud verstärkt die Farbintensität, ein Teelöffel Pottasche verstärkt Gelbfarben. Lassen Sie die Eier für mehrere Minuten bis zu einer halben Stunde im Sud.

Alternative: Für Marmormuster können Sie die Blüten und Eier dicht zusammen in einen Strumpf packen und so im Sud ziehen lassen. Für andere Verzierungen verwenden Sie nach dem Färben einen in Essig getauchten Pinsel (ätzt die obere Farbe ab) oder streichen vor dem Färben einige Stellen mit Zitronensaft ein (keine Farbaufnahme). Nach dem Trocknen noch mit Öl polieren.



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
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: 0911 - 39 82 451