

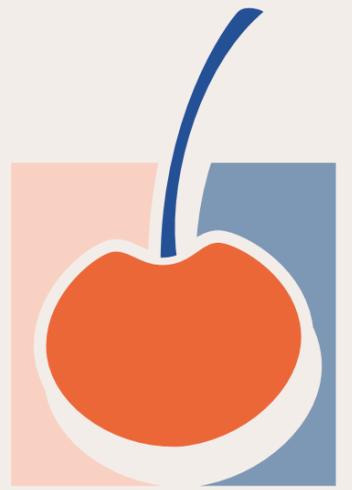


Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

# Gesundheitsmagazin



Kirsch-Apotheke Kalchreuth



## Apropos



Liebe Kundinnen,  
liebe Kunden,

jetzt ist es wieder soweit: Der Kopf dröhnt, die Nase läuft, der Hals ist entzündet. Wer kennt sie nicht, die Symptome einer Erkältung. Höchste Zeit, das Immunsystem zu trainieren, um einer Erkältung gut vorzubeugen. Besonders wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, damit dem Körper alle lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe zur Verfügung stehen. Daneben gibt es noch viele weitere Tipps, mit denen man sich vor einer Erkältung schützen kann:

- Tee trinken: Teesorten wie Ingwer-, Holunder- oder Lindenblütentee regen das Immunsystem an.
- Ausreichend Vitamin C stärkt das Immunsystem.
- Täglich an die frische Luft gehen, so kann sich der Körper besser auf die kalten Temperaturen einstellen. Aber: Nicht mit nassen Haaren ins Freie gehen.
- In der Öffentlichkeit nach Möglichkeit Abstand halten, um Ansteckung zu vermeiden.
- Warm-kalte Wechselduschen beleben und aktivieren das Immunsystem.
- Den Temperaturen angemessene Kleidung tragen.
- Sport steigert die Immunabwehr.
- Ausreichend Schlaf; Stress vermeiden.
- Trockene Heizungsluft vermeiden und ausreichend lüften; Durchzug vermeiden.
- Regelmäßige Sauna-Besuche, heiße Fußbäder.
- Täglich 15 bis 30 Milligramm Zink einnehmen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,

Ihr Hubert Kaps

## Häusliche Pflege

### Unterstützung bei Inkontinenz und Wundhautpflege



Wer Angehörige zuhause pflegt, für den ist das Thema Inkontinenz und Dekubitus (lat. decumbere, sich niederlegen), d.h. Wunden aufgrund von Druckgeschwüren auf der Haut, nicht weit. Sowohl Inkontinenz als auch die Druckbe-

lastung durch das Liegen können zu chronischen Wunden führen, die sich bei richtiger Handhabung oft vermeiden lassen. Da diese Probleme nicht nur für den Patienten, sondern auch für die Pflegenden zu einer erheblichen Belastung

führen, lohnt es sich, sich mit den wichtigsten Tipps zur Prophylaxe und Behandlung vertraut zu machen. Auch die richtige Hautpflege spielt dabei eine große Rolle.

#### Harninkontinenz hat verschiedene Ursachen

Unsere Blasenentleerung wird von einem Zusammenspiel verschiedener Muskeln gesteuert. Dehnungssensoren in der Blasenwand zeigen an, wann die Blase entleert werden muss. Der ganze Prozess wird im Hirnstamm koordiniert. Verschiedene Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson oder Multiple Sklerose führen dazu, dass die Nerven, die die Blasenentleerung steuern, beeinträchtigt sind. Je nach Ursache unterscheidet man zwischen Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz), Drang-, Überlauf- und Reflexinkontinenz.

► Fortsetzung auf Seite 2

## Schreibbaby oder Säuglingskolik?

#### Verdauungsprobleme bei Babys richtig behandeln

Frischgebackene Eltern können ein Lied davon singen: Ob das Kind „nur“ an den typischen Säuglingskoliken leidet oder ob man ein „Schreibbaby“ zuhause hat ... als Mutter oder Vater würde man gerne helfen. Das andauernde Schreien zerrt an den Nerven und oftmals sind alle Versuche, dies zu beenden, vergeblich. Was tun?

#### Magen-Darm-System noch nicht richtig entwickelt

Das langanhaltende Schreien bei Babys wird meist durch die sogenannten Dreimonatskoliken (Trimenonkoliken) ausgelöst. Die genaue Ursache ist noch nicht geklärt. Neben dem noch nicht ausreichend entwickelten Magen-Darm-System mit Blähungen und Problemen der Stuhlentleerung kann auch die noch unreife Verhaltensregulation, z.B. ein unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, der Grund sein. Als Schreibbabys gelten Kinder, die mindestens drei Stunden am Stück an drei Tagen pro Woche drei Wochen lang schreien.

Psychische Belastungen können Grund für Schreien sein  
Manchmal sind Familien schwe-



ren Belastungen von außen ausgesetzt, die sich auf das Kind auswirken. Oder die Eltern leiden an Ängsten oder Depression oder haben zwischenmenschliche Konflikte. Manchmal ist auch die Eltern-Kind-Interaktion gestört. Es gibt aber offenbar auch Kinder, die einfach ein „schwieriges Temperament“ zu haben scheinen. Eine Reizüberflutung in der Umgebung des Kindes sollte man ausschließen, da sich auch dies negativ auswirken kann.

#### Arzt muss organische Ursache ausschließen

Wenn Säuglinge auffällig lange und anhaltend schreien, sollte man zunächst den Arzt aufsuchen, um eine mögliche organische Ursache auszuschließen. Kurzfristig führt das andauernde Schreien bei Babys zu erhöhter Herzfrequenz und damit zu weniger Sauerstoffgehalt im Blut, z. B. auch im Gehirn. Schreien verursacht zudem Stress und kann zu Schlafproblemen oder Fütterungsproblemen führen. Da das Schreien auch die Eltern-Kind-Beziehung nachhaltig schädigen kann, sollte man umgehend Maßnahmen dagegen ergreifen. Hierfür gibt es spezielle Ansprechpartner, die sogenannten Schreiambulanzen. So können langfristige psychische Schäden wie Bindungsprobleme vermieden werden.

#### Tipps zum Umgang mit Schreibbabys

Im Umgang mit Schreikindern kann es helfen, sofort Körperkontakt zum Baby aufzunehmen und ihm ruhig etwas vorzusprechen oder monoton vorzusprechen. Gleichmäßige tiefe Töne wie das Ticken einer Uhr, laufendes Wasser, ein Metronom oder Meeresrauschen beruhigen Kinder oftmals. Man

## Gesundheitstipp des Monats!

Gesund durch die Erkältungszeit kommen

Seite 4



## Gewinnspiel

Ein toller PLAYMOBIL-Adventskalender zu gewinnen

Seite 4



kann dem Kind auch einen Spiegel vorhalten, in dem es sich selbst sieht, ein Aquarium betrachten oder lustige Grimassen schneiden. Auch sanfte Massage kann eine gute Wirkung zeigen. Da die Kinder durch das Schreien erhitzt sind, sorgt ein kurz aufgelegtes kühnendes nasses Handtuch auf Stirn und Nacken für Erleichterung. Grundsätzlich ist es in schweren Fällen wirkungsvoll, wenn Mütter ihre Babys möglichst dauernd mit einem Tuch nah am Körper tragen, da der Körperkontakt dem Kind Sicherheit gibt. Auch Aromatherapie oder homöopathische Mittel aus der Apotheke können helfen.

## 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 Artikel und verschreibungspflichtige Medikamente. Nur auf vorrätige Artikel. Gültig vom 01.11. – 30.11.2015.

# Berühmte Menschen in Medizin und Pharmazie

## Paracelsus – Patron der Apotheken

Paracelsus – eigentlich Theophrast Bombast von Hohenheim –, wurde 1493 als Sohn eines Arztes in Einsiedeln in der Schweiz geboren. Noch heute ist Paracelsus als Patron von Apotheken und Drogerien oder als Schutzherr von Kliniken bekannt. Als Arzt und Hochschullehrer war er Zeit seines Lebens auf der Suche nach den Ursachen und der Behandlung von Krankheiten. Sein berühmtester Ausspruch ist sinngemäß: „Die Menge macht das Gift (Dosis facit venenum)“.

### Kämpfer gegen den Galenismus

Nach dem frühen Tod der Mutter und einem Umzug nach Kärnten nahm Paracelsus im Alter von 16 Jahren ein Medizinstudium an der Universität Basel auf. In Wien und Ferrara, wo er auch Doktor wurde, lernte er die am Anfang der Neuzeit vorherrschende Lehre des Galenismus kennen, die er jedoch bekämpfte. Diese war benannt nach dem antiken Arzt Galen, der davon ausging, dass im menschlichen Körper vier „Säfte“ bestimmend seien – nämlich Blut, Schleim, Galle und schwarze Galle –, die sich bei Krankheit im Ungleichgewicht befänden. Zur Heilung sollte der Arzt die natürliche Heilkraft anregen.

### Vorlesungen auch in deutscher Sprache

Von Salzburg aus, wo er seit 1524 wirkte, wurde Paracelsus 1527 als Hochschullehrer nach Basel berufen. Er hielt seine Vorlesungen nicht nur auf Latein, sondern auch in deutscher Sprache, was damals revolutionär war. Aufgrund von Streitigkeiten mit Kollegen musste Paracelsus Basel jedoch 1528 wieder verlassen.



In seiner Forschung suchte er nach einer neuen Heilkunst, die nicht auf Büchern, sondern auf Erfahrung beruhte. Hierzu verfasste er schon ab 1520 eine Fülle medizinischer, naturkundlicher,

astrologischer und theologischer Schriften.

### Fünf Ursachen für Krankheit

Paracelsus' Lehre besagte, dass im menschlichen Körper biologisch-chemische Vorgänge wirken, die zu Krankheiten führen. Daher war er der Meinung, dass man diese auch mit chemischen Mitteln heilen könnte. Umwelt und Psyche des Menschen wurden von ihm einbezogen. Zu den fünf Ursachen von Krankheiten zählte er „Gestirneinflüsse“, „Gift“, „Vorherbestimmung“, „Einfluss der Geister“ und „Einfluss Gottes“. Diese Ursachen bewirkten seiner Auffassung nach ein Ungleichgewicht der drei „Grundsubstanzen“ im Körper: Schwefel, Quecksilber und Salz. Die Heilung eines Kranken sollte durch Verabreichen eines bestimmten Heilmittels in bestimmter Dosis erfolgen, das der Arzt aufgrund einer ganzheitlichen Betrachtungsweise bestimmen sollte.

Paracelsus verstarb nach Wanderjahren durch Süddeutschland, Österreich und der Schweiz 1541 mittellos in Salzburg.

In der Dezember-Ausgabe:  
Florence Nightingale

## Richtig Inhalieren bei Erkältung

### Wohltuende Kräuter für Dampfbad oder Inhalationsgerät

Wenn in Nase, Kopf oder Bronchien alles fest zu stecken scheint, fühlen wir uns verständlicherweise angeschlagen. Doch gegen den Stau von lästigem Schleim hilft das Inhalieren mit wohltuenden Pflanzenstoffen besonders gut. Man kann hierbei zu bewährten Kräutern oder hochwertigen ätherischen Ölen greifen. Doch Achtung: Kinder, ältere Personen und Asthmapatienten dürfen nicht jedes ätherische Öl verwenden. Kleinstkinder reagieren auf mentholhaltige Inhalationsmittel oft mit gefährlichen Atembeschwerden. Milde Zubereitungen aus der Apotheke sind hier ein guter Ersatz.

### Klassisches Dampfbad für zehn Minuten

Beim klassischen Dampfbad gibt man ein paar Tropfen ätherisches Öl, z. B. Pfefferminzöl, Eukalyptusöl oder Mentholkristalle, in eine Schüssel heißes Wasser. Oder man wählt einige Löffel getrocknetes Kraut (oder Teebeutel) und übergießt sie damit. Nun hält man den Kopf über die Schüssel und atmet durch Mund und Nase abwechselnd den heißen Dampf für circa zehn Minuten ein. Am besten funktioniert es,

wenn man ein Handtuch über Kopf und Schüssel legt, so dass der Dampf nicht nach außen entweichen kann.

### Inhalationsgerät verhindert Reizung der Augen

Kinder sollten statt des Dampfbads allerdings lieber ein standfestes Inhalationsgerät aus der Apotheke verwenden, da sie sich mit dem kochend heißen Wasser leicht verbrühen können. Sollen die Wirkstoffe bis in die Bronchien dringen, ist ein elektrischer Vernebler notwendig. Der Vorteil der Inhalationsgeräte ist generell, dass die Augen nicht den ätherischen Ölen ausgesetzt werden, was oft zu Reizungen führt.

### Pflanzenstoffe gegen die Keime

Bekannte Kräuter, die bei Erkältungen zum Einsatz kommen, sind Eukalyptus (schleimlösend, auswurfördernd, keimtötend), Kamille (entzündungshemmend, keimtötend) und Pfefferminze (auch bei Kopfschmerz). Bei Bronchitis empfiehlt sich Anis (schleimlösend), in Kombination mit Husten auch Fenchel (schleimlösend) und Thymian (schleimlösend, desinfizierend, bei Keuch- und Krampfhusten). Gegen Kehlkopfkatarrh und Mandelentzündung kann man gut zu Salbei (keimtötend) greifen. Ätherische Öle erhält man in der Apotheke.

Fortsetzung von Seite 1:

## Häusliche Pflege

### Frauen oft durch Geburt inkontinenzgefährdet

Bei Frauen ist Belastungsinkontinenz oft eine Folge der Geburt. Die Bänder des Beckenbodens sind dann überdehnt worden. Durch die Erschlaffung senken sich die darüber liegenden Organe ab, so dass der Verschlussdruck auf die Harnröhre verringert ist. Männer haben oftmals nach dem Entfernen der Prostata

Probleme, wenn der äußere Blasenschließmuskel durch die Operation beschädigt wurde. Bei einer gutartigen Prostatavergrößerung leiden Männer hingegen eher an sogenannter Überlaufinkontinenz.

### Grunderkrankungen können Blase beeinträchtigen

Auch Diabetes mellitus in Verbindung mit Polyneuropathie

oder eine Querschnittslähmung können zu Blasenentleerungsproblemen führen. Entzündungen, Tumore oder Harnsteine können der Auslöser für eine überaktive Blase sein. Bei Demenz wiederum kann eine Dranginkontinenz vorliegen, da sich hier die Blasenmuskeln aufgrund von enthemmten Nervenimpulsen krampfartig zusammenziehen. Oft können auch verordnete Medikamente Inkontinenz fördern. Hier sollte man mit dem Arzt abklären, ob eine Änderung der Medikation möglich ist. Es gibt außerdem Medikamente, die gegen bestimmte Formen von Inkontinenz wirken.

### Trotz Inkontinenz auf ausreichend Trinken achten

Bei Pflegebedürftigen sollte man darauf achten (Trinktagebuch), dass die Trinkmenge aufgrund der Inkontinenz nicht reduziert wird, da Senioren ohnehin zu wenig trinken. Außerdem sollten blasenreizende Stoffe wie Pfeffer, Chili, scharfe Gewürze und säurehaltige Getränke gemieden werden. Man kann auch versuchen, zwei Stunden vor der Nachtruhe nichts mehr zu trinken. Wichtig sind geeignete Einlagen oder Windeln, damit die Haut trocken bleibt.

### Pflegehilfen bei Stuhl-inkontinenz

Bei Stuhlinkontinenz, von der Männer aufgrund der Anatomie häufiger betroffen sind, muss die Analhygiene besonders beachtet werden. Feste Zeiten für den Stuhlgang, z. B. durch CO<sub>2</sub>-bildende Zäpfchen, wirken sich positiv aus. Bestimmte Mittel zur Darmentleerung können helfen, wenn der Stuhlgang sonst schwerfällt. Flohsamenschalen und Weizenkleie helfen hingegen, die Stuhlkonsistenz zu regulieren.

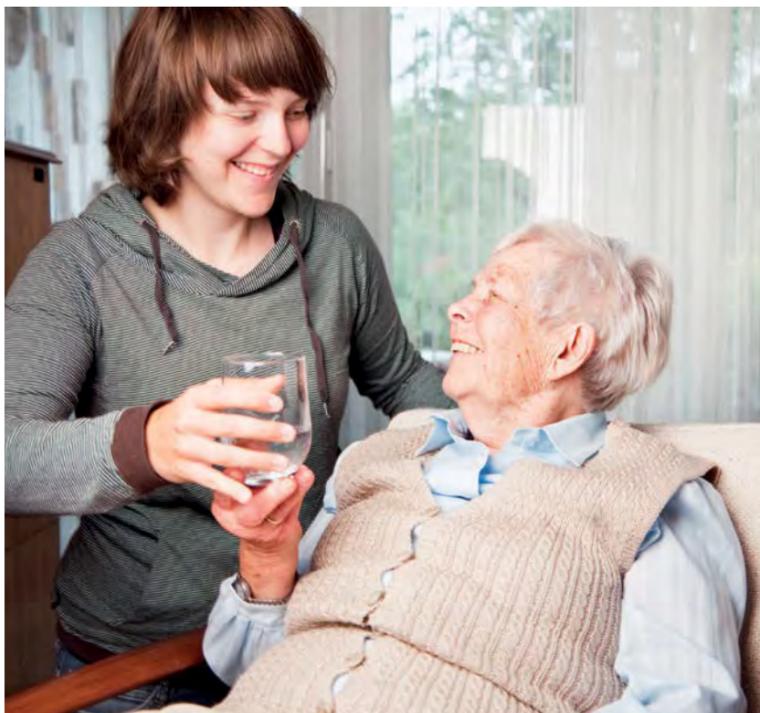
### Geeigneter Hautschutz besonders wichtig

Sorgfältige Hautpflege gerade im Intimbereich ist bei Inkontinenz wichtig. Bei einer Inkontinenzdermatitis bilden sich nach dem Röten der Haut Bläschen und Infektionen können folgen. Daher sollte man nach jedem Windelwechsel die Haut mit warmem Wasser und einer pH-neutralen Waschlösung reinigen und anschließend vorsichtig trockentupfen. Vaseline und Silikonprodukte sollte man meiden, da die Saugfähigkeit der Windeln durch Vaseline fast vollständig zum Erliegen kommt. Silikon schützt die Haut nicht so gut vor Urin.

Empfehlenswert sind rückfettende, feuchtigkeitsspendende Cremes.

### Dekubitus vermeiden oder behandeln

Patienten, die ausschließlich liegen, entwickeln aufgrund des hohen Drucks durch das Körpergewicht auf das Körpergewebe leicht einen Dekubitus, d. h. bestimmte Körperstellen werden wund, weil hier die Durchblutung unterbrochen ist und der pH-Wert des Blutes sinkt. Bestimmte Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder auch Übergewicht verschlimmern diesen Prozess. Zur Dekubitusprophylaxe müssen Patienten alle zwei Stunden umgelagert werden. Sind bereits Hautverletzungen vorhanden, kann der Arzt hier mit einer chirurgischen Wundreinigung eingreifen. Auch biochemische Verfahren mit Enzymen haben in Studien sehr gute Wirkung gezeigt. Wenn chronische Wunden abgedeckt werden sollen, empfehlen sich Auflagen auf der Basis von Alginaten, Hydrogelen, Hydrokolloiden oder Schaumstoffen. So bleibt die Wunde feucht, es kommt aber nicht zu einem Sekretstau.



# Gesundheitstipp des Monats!

## Gesund durch die Erkältungszeit kommen



### Einfache Händehygiene-Regeln sind hilfreich

Wer sich vor Ansteckung gerade in der Erkältungszeit schützen möchte, kann dies schon mit ein paar einfachen Tricks sehr gut erreichen. Besonders die wichtige Händehygiene wird dabei oft unterschätzt.

**1** Häufiges Waschen der Hände hilft dabei, die Keime wieder loszuwerden, die man sich beim Anfassen von

Geld oder U-Bahn-Türen geholt hat. Nicht nur nach dem Toilettengang oder vor dem Essen, sondern immer, wenn man Kontakt zu Gegenständen im öffentlichen Bereich hatte, sollte man sich die Hände waschen.

**2** Wichtig ist, die Hände gründlich und mindestens 30 Sekunden lang zu reinigen: Verwenden Sie warmes Wasser und Seife, die Sie sorgfältig nicht nur auf Handfläche und Handrücken

verteilen, sondern besonders zwischen den Fingern und bis zum Handgelenk.

**3** Feuchte Handtücher sind eine Tummelzone für Krankheitserreger. Daher sollte man darauf achten, dass sie rasch trocknen können und häufig gewechselt werden. Jedes Familienmitglied sollte sein eigenes Handtuch benutzen. In öffentlichen Bereichen ist es besser, Einwegpapierhandtücher wählen.

**4** Fassen Sie sich nicht ins Gesicht, wenn Sie unterwegs sind oder Hände geschüttelt haben. So gelangen weniger Krankheitserreger zu Ihren Atemwegen. Generell sollte man Umarmungen und Händeschütteln während der Erkältungszeit meiden.

**5** Wenn Sie selbst krank sind: Entsorgen Sie benutzte Papiertaschentücher gleich im Mülleimer und lassen Sie sie weder herumliegen noch sammeln Sie sie in der Hosentasche. Nach dem Naseputzen sollte man die Hände waschen, um andere nicht anzustecken.

**6** Husten Sie nicht in die Hand, sondern in die Ellenbeuge. Lüften Sie häufig und achten Sie auf Sauberkeit zuhause. Wenn Sie krank sind, bleiben Sie besser zuhause, denn niemand möchte gerne angesteckt werden!



Sandra Hettinger  
Frau Sandra Hettinger, PTA

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

## Weihnachtsmann und Engelchen besuchen den Bauernhof

### Ein toller PLAYMOBIL-Adventskalender zu gewinnen

Um die Vorfreude auf Weihnachten zu „versüßen“, verkürzt ein – garantiert kalorienfreier – PLAYMOBIL-Adventskalender den Kindern 24 Tage lang das Warten. So entsteht hinter den 24 Türchen mit vielen Extra-Überraschungen bis zum Weihnachtsfest eine schöne Spielszenarie.

Bei uns kannst Du dieses Jahr den neuen PLAYMOBIL-Adventskalender „Weihnacht auf dem Bauernhof“ gewinnen ... Und schon kannst Du mit dabei sein,

wenn der Weihnachtsmann und sein Engelchen mit ihren Geschenken an Weihnachten auf den Bauernhof kommen. Natürlich hat der Weihnachtsmann auch einen kleinen Helfer, einen Jungen, der ihm mit seinem Traktor dabei hilft, die vielen Futtergaben an Kühe, Ziegen, Schafe und alle anderen Bauernhoftiere zu verteilen. In dem Kalender sind extra viele Tiere enthalten – das freut alle kleinen Nachwuchs-Farmer!



### Gewinne einen schönen PLAYMOBIL-Adventskalender „Weihnacht auf dem Bauernhof“!

Beantworte hierzu einfach folgende Gewinnspielfrage:

Wo verteilen Weihnachtsmann und Engelchen Geschenke?

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

Einsendeschluss ist der 17.11.2015

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: gruenlee – 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