

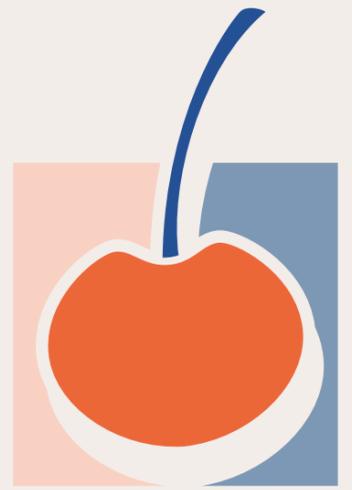


**Sparen Sie** – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

# Gesundheitsmagazin



**Kirsch-Apotheke Kalchreuth**



## Apropos



Liebe Kundinnen,  
liebe Kunden,

die letzten Wochen des Jahres sind für viele von uns auch die stressigsten: Geschenke besorgen, Weihnachtsfeiern, Treffen auf dem Weihnachtsmarkt, in der Arbeit jede Menge zu tun, die letzten Arzttermine – von besinnlicher Adventsstimmung ist oftmals nichts zu spüren. Gerade jetzt ist es wichtig, eine gut ausgestattete Hausapotheke vorrätig zu halten. Deswegen haben wir auch diesen Monat wieder zahlreiche Produkte für Sie zusammengestellt, mit denen Sie schnell wieder fit werden und dabei auch noch Geld sparen können.

Ein Tipp von uns: Verschenken Sie dieses Jahr anstatt der üblichen Wollsocken doch einmal Dinge, die Ihre Liebsten wirklich brauchen können:

Mit einem Geschenk aus der Apotheke liegen Sie immer richtig und zeigen Ihren Angehörigen, dass deren Gesundheit und Wohlbefinden Ihnen besonders am Herzen liegen. Wir beraten Sie gerne – sollten Sie sich dennoch nicht entscheiden können: Wir haben auch Gutscheine. Wir wünschen Ihnen eine entspannte Vorweihnachtszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gesundes neues Jahr 2016.

Zugleich bedanken wir uns ganz herzlich für Ihre Treue im vergangenen Jahr und stehen Ihnen auch im kommenden Jahr mit Rat und Tat und einem offenen Ohr für alle Ihre gesundheitlichen Anliegen zur Seite.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,

Ihr Hubert Kaps

## Schöne Geschenkideen „für jeden“

So kommen Sie gelassen durch die Vorweihnachtszeit



Wer kennt das nicht: Je näher Weihnachten rückt, desto hektischer wird es und alle Geschenkideen, die man das Jahr über einmal im Kopf hatte, wollen einem partout nicht mehr einfallen. Soll man der 80-jährigen Großtante wirklich wieder ein paar Strümpfe schenken? Und freut sich Papa

wirklich über die DVD oder das Rasierwasser? Wie wäre es dieses Jahr einmal mit wirklich nützlichen und hochwertigen Geschenken aus der Apotheke rund um die Themen Gesundheit, Hautpflege, Sport oder Entspannung? Da ist für jeden das Richtige dabei: Ob aktiver Wanderer, hochbetagte Rentnerin

oder sportlicher Jungspund. Alles, was einem guttut und einen fit hält, kommt auch gut an! Wir haben für Sie ein paar Geschenkideen zusammengestellt, die Sie ganz einfach in Ihrer Apotheke finden können.

► Fortsetzung auf Seite 2

## Raucherentwöhnung – ein guter Start ins neue Jahr

**Das Rauchen aufzugeben lohnt sich immer**

Wer schon lange raucht und die negativen Folgen des Nikotinkonsums kennt, möchte nur zu gerne mit dem Rauchen aufhören. Gerade der Start ins neue Jahr ist ein guter Anlass, eine strukturierte Raucherentwöhnung durchzuführen. Unser Gehirn ist mit

gespeichert und das Suchtverhalten ausgelöst.

**Herzinfarktrisiko sinkt nach der letzten Zigarette**

Mit jeder Zigarette atmet man circa 4.000 chemische Verbindungen ein, von denen 200 hochgiftig und 20 krebserregend sind. Doch schon 20 Minuten nach einem



gutem Willen alleine meist nicht so leicht auszutricksen. Denn Nikotin ist ein Nervengift und gelangt über das Blut ins Gehirn. Dort setzt es die Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin sowie Serotonin frei, die für Glücksgefühle und Wohlbefinden sorgen. Dieses Belohnungsgefühl wird

Rauchstopp normalisieren sich Puls und Blutdruck. Nach acht Stunden ist der Sauerstoffspiegel wieder auf einem normalen Niveau. Schon nach 24 Stunden sinkt das Herzinfarktrisiko. Geruchs- und Geschmacksorgane regenerieren sich. Auch die Hustenanfälle und die Kurzatmig-

keit nehmen nach kurzer Zeit deutlich ab. Das Lungenkrebsrisiko ist nach fünf Jahren um 50 Prozent verringert.

**Verhaltenstherapie und Sport sind hilfreich**

Eine Verhaltenstherapie kann in vielen Fällen bei der Raucherentwöhnung unterstützend wirken. Man kann so den besten Zeitpunkt für den Rauchstopp und die Motivation besprechen. Betroffene erfahren die Ursachen für ihre Sucht und können Zusammenhänge zwischen bestimmten Situationen und dem Griff zur Zigarette erkennen. Das Ziel der Therapie ist, die alten Verhaltensmuster abzulegen und durch neue zu ersetzen. Als sehr wichtig wird auch Sport angesehen, weil hierbei Stress abgebaut wird und der gefürchteten Gewichtszunahme entgegengewirkt wird. Empfehlenswert ist, sich für den Rauchstopp ein freies Wochenende oder Urlaubszeit vorzunehmen. Nach den ersten 24 Stunden wird es schon leichter!

**Nikotinersatztherapie zur langsamen Entwöhnung**

Bei der Nikotinersatztherapie – mittels Nikotinplastern oder

## Gesundheitstipp des Monats!

Fit im Kopf – bis ins hohe Alter

Seite 4



## Rezepte

Leckere Silvester-Cocktails ohne Alkohol

Seite 4



## Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig



**20% Rabatt** auf einen Artikel Ihrer Wahl.

Pro Person nur ein Gutschein. Nicht gültig für bereits reduzierte Artikel und verschreibungspflichtige Medikamente. Nur auf vorrätige Artikel. Gültig vom 01.12. – 31.12.2015.

# Berühmte Menschen in Medizin und Pharmazie

## Florence Nightingale – Begründerin der modernen Krankenpflege

Geboren als Tochter einer wohlhabenden Familie 1820 in Florenz, Italien, kümmerte sich Florence Nightingale ihr ganzes Leben lang um die Pflege kranker Menschen. Noch heute wird ihr zu Ehren der Internationale Tag der Pflege am 12. Mai, ihrem Geburtstag, begangen.

### Erste Hilfe im Krimkrieg in der Türkei

Ihren ersten Auslandseinsatz hatte Florence Nightingale während des Krimkriegs, als sie sich 1854 zusammen mit 38 weiteren Schwestern in der Türkei einfand, um den englischen Verwundeten Hilfe zu leisten. Da weder das englische noch das türkische Sanitätswesen auf die Zehntausenden von verwundeten Soldaten vorbereitet war, hatte der britische Kriegsminister Sidney Herbert vorgeschlagen, dass Florence Nightingale dort als Organisatorin der Heerespflege eingesetzt werden sollte. Der Krimkrieg, in dem das Osmanische Reich zusammen mit England und Frankreich gegen Russland kämpfte, wurde erst 1856 im Pariser Frieden beendet. Verwundungen, grausame Gemetzeln und Verstümmelungen waren während der Kampfhandlungen an der Tagesordnung.

### Ausbildung in Paris und Kaiserswerth

Florence Nightingale verfügte aufgrund ihrer Ausbildung bei

den Barmherzigen Schwestern in Paris sowie in der Diakonissenanstalt Kaiserswerth in Deutschland über die notwendige Erfahrung, um diese Aufgabe zu übernehmen. Schon in Kai-



serswerth hatte sie in dem 1836 gegründeten Krankenhaus mit angegliedertem Diakonissenmutterhaus das Handwerkszeug für humanitäre Hilfe erlernt. Während ihres Einsatzes in der Türkei baute Florence Nightingale die Krankenpflege vor Ort durch die Aufnahme weiterer Krankenschwestern und Freiwilliger auf, so dass sie bis zum Kriegsende 125 Pflegekräfte unter sich hatte.

### Versorgung sehr vieler Soldaten

Eine Choleraepidemie machte die Pflege der verwundeten Soldaten

in der Türkei, wo man ohnehin nur über einfache und hygienisch mangelhafte Einrichtungen verfügte, besonders schwierig. Dennoch gelang es den Pflegern, 4.000 Kranke mit Essen zu versorgen, und 10.000 Soldaten innerhalb von drei Monaten mit Kleidung und notwendigen Gütern auszustatten. Ihre Erfahrungen schrieb Nightingale in den „Notes of Hospital“ (Grundlegungen für das Krankenhaus) sowie „Notes on nursing“ (Grundsätze der Pflege) nieder.

### Eröffnung einer Krankenschwesternschule in London

Durch das Einsammeln von Spendengeldern gelang es Florence Nightingale, im Juni 1860 am Sankt-Thomas-Hospital in London die „Nightingale Training School for Nurses“ zu eröffnen. Diese war die erste Schwesternschule in England, die eine Ausbildung zur Krankenschwester unter ärztlicher Aufsicht und nach wissenschaftlichen Kriterien vorsah. Als Henry Dunant 1864 die Initiative für die Gründung des Roten Kreuzes unternahm, hatte auch Florence Nightingale hieran einen erheblichen Anteil. 1907 erhielt sie den britischen Verdienstorden und verstarb 1910 in London.

## Lästige Röte im Gesicht

### Bei Rosacea richtige Hautpflege wählen

Wer im Gesicht zu Rötungen neigt, insbesondere an Stirn, Wangen und Kinn, leidet möglicherweise an Rosacea, einer nicht-infektiösen Erkrankung des Bindegewebes. Diese häufig auftretende Erkrankung kann einen chronischen Verlauf nehmen. Es treten Rötungen – auch Hitzewellen-, Verdickungen und Talgdrüsenvergrößerungen in unterschiedlicher Größe bis zur akneähnlichen Pustelbildung auf. Oftmals kann es auch zu leichter Schuppenbildung kommen. Wichtig ist eine konsequente, auf die Haut abgestimmte Hautpflege.

### Alkohol und scharfe Gewürze meiden

Als Auslöser für die Hauterscheinungen werden zwar genetische Ursachen vermutet, aber Stress, Hitze, UV-Strahlung, Temperaturschwankungen sowie auch falsche Pflege können den Ausbruch von Rosacea begünstigen. Auch der Konsum von Kaffee, Tee, scharfen Gewürzen und Alkohol kann die lästigen Symptome fördern.

### Hautbarriere gegen Umwelteinflüsse stärken

Die Behandlung von Rosacea hat zum Ziel, die Haut zu beruhigen, die Rötungen zu verringern und Gefäßerweiterungen zu reduzieren. Auch

sollte man versuchen, die Hautbarriere zu stärken, damit die Haut unempfindlicher gegen Umwelteinflüsse wird. Neben abdeckenden Kosmetika ist es daher wichtig, zu hochwertigen Hautpflegeprodukten mit UV-A- sowie UV-B-Schutz zu greifen.

### Gelcremes kühlen empfindliche Haut

Leichte Gele oder Gelcremes sind für die Reinigung optimal und kühlen gleichzeitig. Sie stärken zudem die Kapillargefäße der Haut und verhindern eine übermäßige Serumproduktion, z. B. durch den Inhaltsstoff Sabalextrakt. Wichtig ist auch, dass der Säureschutzmantel der Haut durch die Optimierung des pH-Wertes wiederhergestellt werden kann.

### Chemical-Peelings wirken antimikrobiell

Ergänzend sind bei Rosacea Maskenbehandlungen zur Kühlung der Haut empfehlenswert. Sogenannte Chemical-Peelings haben eine antimikrobielle Wirkung, wenn sie Glycolsäure-Salicylsäure-Kombinationen beinhalten. Zusätzlich wirksam sind Behandlungen mit Ultraschall, bei denen Wirkstoffe zur Gefäßverengung in die Haut gelangen. Auch sogenannte Rosacea-Massage oder Lymphdrainage können durch ihre entstauende Wirkung Schwellungen und Knötchenbildung entgegenwirken.

Fortsetzung von Seite 1:

## Schöne Geschenkideen „für jeden“

### Entspannung für gestresste Mütter

Nicht nur im Alltag geforderte Mütter, sondern auch gestresste Frauen, die mitten im Berufsleben stehen, freuen sich über eine kleine Auszeit: Entspannende Aromabäder mit Orangen- oder Mandelblütenöl oder wohltuende sprudelnde Badetabletten können zu einem kleinen Urlaub mitten im hektischen Alltag verhelfen. Auch Totes-Meer-Badesalz oder vitalisierende Badekristalle, z. B. mit Minze- und Mentholextrakt, verhelfen zu guter Laune. Besonders schön ist es, wenn man noch

einen echten Naturschwamm oder eine edle Massagebürste dazu legt. Hierfür kommen auch hochwertige Massageöle in Frage. Oder man greift zu einer kleinen Auswahl ätherischer Öle, die einen angenehmen Wohlgeruch im Haus verbreiten. Einen schönen Stein, auf den man das Öl tropft, kann man auch in der Apotheke dazu aussuchen.

### Schönheit für Sie und Ihn

Die Pflegeserien aus der Apotheke stehen für Qualität. Ob Reinigungs lotion, Tages- oder Nachtcreme, für jeden Hauttyp

gibt es eine hochwertige Gesichtspflegeserie. Einige sind auch für besonders empfindliche Haut oder bei Allergien geeignet, da sie ohne reizende Substanzen hergestellt werden. Auch im Make-Up-Bereich sowie bei Nagellack und Lippenstiften wird man in der Apotheke fündig. Da auch viele Männer Wert auf ein gepflegtes Äußeres legen oder herkömmliche Pflegeprodukte nicht vertragen, lohnt es sich, nach den Pflegeserien für Männer zu fragen. Für jedes Alter gibt es spezielle, auf die Ansprüche der Haut abgestimmte Lotionen und Cremes.

### Frische Energie für Sportler und Aktive

Fitnessbegeisterte, Freizeitsportler und aktive Wanderfreunde freuen sich garantiert über alles, was erfrischt und regeneriert. Seien es aktivierende Duschgels, die nach dem Sport für eine tolle Belebung sorgen. Oder seien es spezielle Ganzkörpercremes oder Fußlotionen für die Pflege nach der Bergwanderung. Da die Cremeprodukte aus der Apotheke besonders hautfreundlich sind, kommen sie gerade für die häufige Anwendung nach dem Sport gut in Frage. Wer

Duschgel, Creme und ein schönes Handtuch kombiniert, hat schon ein tolles Weihnachtsgeschenk. Passend für alle Aktiven ist auch ein sogenanntes Cold-Hot-Pack, das man sowohl gekühlt bei Prellungen, wie auch gewärmt bei Verspannungen nutzen kann. Für Wanderer kann zudem eine kleine homöopathische Reiseapotheke ein nettes Geschenk sein.



### Natürliches für Gesundheitsbewusste

Immer mehr Menschen legen Wert auf natürliche Produkte und Heilmethoden. Hier kommen Kräutertees, lose oder in Teebeuteln, besonders gut an. Man kann eine kleine Auswahl davon zusammenstellen und dekorativ verpacken. Naturkosmetik ohne Tierversuche und Pflegeprodukte ohne Zusätze sind für gesundheitsbewusste Menschen ebenfalls ein schönes Geschenk. Auch kleine Kirschkernkissen für verspannte Nacken sind gerne gesehen. Und wer noch ein kleines Mitbringsel für Kinder oder andere Naschkatzen sucht, findet in der Apotheke ein großes

Sortiment an Gummibärchen, Bonbons und Lakritze ohne künstliche Farb- und Aromastoffe.

### Nützliches für die ältere Generation

Jüngeren fällt es oft schwer, das richtige Geschenk für Ältere zu finden, da sie meist „schon alles haben“. Doch gerade rund um das Thema Gesundheit lässt sich meist einiges finden: Wie wäre es mit einem neuen Blutdruckmessgerät, mit dem man ganz einfach zuhause den Blutdruck kontrollieren kann? Auch für Diabetiker gibt es immer wieder neue Messgeräte, die an den modernsten Stand der Technik angepasst sind. Und: Viele ältere Menschen leiden an Venenschwäche. Hier gibt es farbenfrohe und moderne Stützstrümpfe und Strumpfhosen, die sehr gute Hilfe bieten. Man kann hierbei auch zu einem Gutschein greifen, wenn eine persönliche Beratung bei der Auswahl die bessere Alternative ist.

**War noch nichts für Ihre Lieben dabei? Dann kommen Sie doch am besten selbst vorbei und schauen sich in Ihrer Apotheke um oder lassen sich gleich beraten.**



# Gesundheitstipp des Monats!

## Fit im Kopf – bis ins hohe Alter

Probieren Sie doch einmal **NeuroNation Gehirnttraining**

Wollen Sie Ihr Gehirn trainieren? Wissenschaftler haben 2011 unter dem Namen **NeuroNation** ein spezielles Gehirnttraining entwickelt, das als **Online-Plattform im Internet** und als **App** bereitsteht.

Das Bundesgesundheitsministerium hat das Training ausgezeichnet. Hintergrund für die Entwicklung war die Überzeugung, dass sich durch die mehr als 60 Übungen unser Gehirn so trainieren lässt, dass nicht nur die Leistung des Arbeitsgedächtnisses erhöht wird, sondern auch die Gefahr von Demenz deutlich verringert werden kann.

### Fluide Intelligenz steigern

Das Training konzentriert sich auf die sogenannte fluide Intelligenz, d. h. das schlussfolgernde Denken, und nicht auf die kristalline Intelligenz



(Faktenwissen). Da sich die fluide Intelligenz nach dem 25. Lebensjahr verringert, kann das ständige gezielte Gehirnttraining auch im Alter eine positive Wirkung zeigen.

### Im Internet anmelden

Für das Training ist es notwendig, sich auf der Webseite [www.neuronation.com](http://www.neuronation.com) mit einem Benutzernamen anzumelden und eine E-Mail-Adresse bereitzu-

stellen. Am Anfang gibt man per Auswahlmöglichkeit aus je drei Fragen an, zu welchem Zweck man das Training hauptsächlich betreiben möchte und auch, wie oft man trainieren möchte.

### Tricksen funktioniert nicht

Nach jedem Test wird einem mitgeteilt, was die Stärken und Schwächen waren und wie man im Vergleich zur Altersgruppe abgeschnitten hat. So erhöht sich die Motivation bei den Teilnehmern, was für einen positiven Effekt notwendig ist. Der Clou bei NeuroNation ist allerdings, dass man nicht – wie bei herkömmlichen Gehirnjoggingübungen – tricksen kann. Die Übungen werden durch Berechnung ständig individuell an das eigene Leistungsniveau angepasst.



*Sandra Hettinger*

Frau Sandra Hettinger, PTA

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

## Leckere Silvester Cocktails ohne Alkohol

Für Autofahrer oder einfach mal etwas anderes ....

Eine leckere Auswahl an alkoholfreien „Cocktails“ freut jeden Silvestergast, der danach noch ins Auto steigt. Und auch für alle anderen Gäste – oder Kinder – sind diese lecker-bunten Getränke eine tolle Idee. Sie sind in wenigen Minuten fertig.

### Baby Pina Colada

(Zutaten für ein Glas)

16 cl Ananassaft  
4 cl Cream of Coconut  
2 cl Sahne  
Nach Wunsch: Eine halbe Scheibe echte Ananas  
Nach Wunsch:  
Ein paar Eiswürfel  
Für die Deko: ¼ Ananasscheibe

Alle Zutaten, auch die Ananasscheibe, – jedoch nicht das Eis –, in einen Blender geben oder in einem Mixergerät 15 Sekunden lang mixen. Anschließend nach Wunsch Eis in ein Glas geben und mit der Mischung auffüllen. Mit ¼ Ananasscheibe am Glasrand dekorieren.



### Caipirinha alkoholfrei

(Zutaten für ein Glas)

4 Limetten  
4 cl Ginger Ale  
2 Teelöffel brauner Rohrzucker  
Crushed Ice für 1 Glas  
Für die Deko:  
2 Viertel Limettenscheiben  
Zum Trinken: Dicker Strohalm

Vier Limetten, jeweils in Achtel geteilt, in das Glas geben und mit Zucker mischen. Nun mit einem Löffel gut zerstoßen. Mit Crushed Ice bis oben auffüllen. Ginger Ale darüber gießen. Strohalm hineinstecken und mit 2 Vierteln einer Limettenscheibe am Glasrand garnieren.



Ein gutes  
neues Jahr 2016!

### 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](mailto:kirsch.apotheke@t-online.de)  
[www.kirsch-apotheke.de](http://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