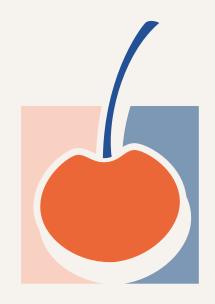
Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

# Gesundheitsmagazin Rirsch-Apotheke Kalchreuth



**Apropos** 



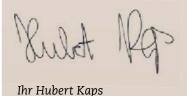
Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Ostern naht, die Natur erwacht zum Leben, der Frühling ist endlich da! Zeit etwas im Freien zu unternehmen. So steigern Sie jetzt Ihre Vitalität: Mit einer abwechslungsreichen Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält, können Sie Ihren Körper in Schwung bringen. Suchen Sie beim Einkauf gezielt nach regionalen Produkten, denn diese enthalten mehr Nährstoffe als jene, die einen langen Transportweg hinter sich haben. Alternativ können Sie auch auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen. Damit die Vitamine erhalten bleiben, sollten Sie das Gemüse nur kurz und bei niedrigen Temperaturen garen.

Außerdem sollten Sie auf genügend Bewegung achten. Gehen Sie an die frische Luft, denn Radfahren oder Spazierengehen steigert die Laune und Sie tun noch etwas für Ihre Gesundheit. Durch mehr Bewegung können Sie Stress abbauen und besser schlafen.

Die richtige Kombination macht's: Ausreichend trinken + ausgewogene Ernährung + genügend Bewegung – und Sie können frisch und gesund in den Frühling starten.

Ein frohes Osterfest wünscht Ihnen



# Schnellstmögliche Einnahme beachten

# Bei Verhütungspanne kann die "Pille danach" helfen

Wer nach einer Verhütungspanne während der fruchtbaren Phase befürchtet, schwanger zu werden, kann sich für "Pille danach" mit dem Wirkstoff Ulipristal entscheiden. Diese ist nun auch in Deutschland seit März rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Wichtig ist die möglichst frühzeitige Einnahme, denn umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Schwangerschaft verhindert werden kann. Der Arzneistoff wirkt im Körper hormonell, bietet aber keine hundertprozentige Garantie für eine Schwangerschaftsverhinderung. Eine bereits bestehende Schwangerschaft muss ausgeschlossen sein, d. h. es darf sich noch keine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet haben. Denn die "Pille danach" ist keine "Abtreibungspille".



► Fortsetzung auf Seite 2

# Gesundheitstipp des Monats! Wenn der Schmerz ins Kreuz schießt. Mehr dazu

auf Seite 4.



# Bei Akne nicht verzweifeln

# Richtige Hautpflege ist wichtig

Akne ist nicht nur lästig – besonders im Gesicht -, sondern oft leidet auch das Selbstbewusstsein. Ursache für die Pickel sind oftmals Hormonschwankungen, die in der Pubertät beginnen. Der Hormonspiegel zeigt dann eine höhere Zahl an männlichen Sexualhormonen. Hierdurch produzieren die Talgdrüsen zu viel Talg und die Poren der Haut verstopfen. Es entstehen ent-

zündliche Pickel durch Bakterien, die sich ständig auf der Haut befinden. Durch übermäßige Verhornung der Talgdrüsen bilden sich auch gerne sogenannte Mitesser. Es gibt allerdings verschiedene Akneformen. Auch Erwachsene können betroffen sein.

# Am besten den Hautarzt

Bei manchen Menschen treten die Pickel und Pusteln auch am



Oberkörper, am Dekolleté, unter den Achseln, in der Leistenregion und sogar am Gesäß auf. Ob eine äußere Anwendung mit Creme oder Salbe in Frage kommt oder eine innere Anwendung in Tablettenform oder ob es reicht, eine konsequente Hautpflege durchzuführen, entscheidet am besten der Hautarzt.

# Entfernung von Verhornungen

Schon vorhandene Mitesser sollte man durch eine Kosmetikerin professionell entfernen lassen. Die Verhornungen an den Talgdrüsen kann man auch durch Aufweichen mit antibakteriellen Keratolytika - hornlösenden Wirkstoffen - behandeln. Sie sind als Pflegeprodukte mit milden Fruchtsäuren in der Apotheke erhältlich. Die Pickel selbst auszudrücken und anschließend mit Schminke zu überdecken, verschlimmert das Problem. Denn Schminke enthält Fett, das sich in den Poren festsetzt. Der Talg kann dann nicht abfließen.

# Haut mit hautneutralen Produkten reinigen Wichtig ist die richtige Hautreinigung. Zunächst sollte man mit einer pH-neutralen

Waschlotion das Gesicht und

besonders die kritische T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) gut waschen. Creme-Peelings mit Schleifpartikeln können zusätzlich Verhornungen lösen helfen. Man sollte sie nur anwenden, wenn keine Entzündungen vorliegen. Ein Gesichtswasser mit wenig Alkohol kann die Reinigung ergänzen. Anschließend sollte man Gel, Creme oder Lotion mit geringem Fettanteil auf die Haut geben. Bei sehr fettiger Haut können Cremes mit Sabalextrakt unterstützend wirken, da sie die erhöhte Talgdrüsenaktivität regulieren.

### Umstellung der Lebensweise kann helfen

Auch Stress beeinflusst das Hautbild: Entspannungsphasen im Alltag können hier Abhilfe schaffen. Obst- und gemüsereiche Ernährung und viel trinken ist ebenfalls gut für die Haut. Das gleiche gilt für viel Bewegung und Sport, die den Stoffwechsel ankurbeln.

Wichtig zu wissen: Eine Aknebehandlung kann mehrere Monate dauern, bis die Symptome sich bessern, verschwinden und die entzündeten Pusteln abgeheilt sind. Hier hilft nur Geduld – es lohnt sich!

# Schüßler-Salze unterstützen in vielen Lebenssituationen



Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D6 – zur Stärkung des Nervensystems

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 Erschöpfung und Sensibilitätsstörungen

Das Ergänzungsmittel Kalium Aluminium sulfuricum (Nr. 20) reguliert ganz allgemein die Membran-Durchlässigkeit und verhindert Mineral- und Wasser-

verlust. Auch Oxidations- und Reduktionsprozesse werden beeinflusst. Als Kaliumaluminiumsulfat unterstützt es das zentrale und periphere Nervensystem. Daher kommt es gerne bei Erschöpfungszuständen und Schwindel, besonders in Rückenlage, zum Einsatz. Auch wer an Sensibilitätsstörungen leidet oder das Gefühl hat, ein Kribbeln im Gesicht zu haben, kann davon profitieren. Zittrige Beine und unsicherer Gang sind weitere Krankheitsbilder, die für die Einnahme in Frage kommen. Eine leichte Depression ist ein zusätzliches Anwendungsgebiet.

### Bei Verdauungsproblemen entkrampfend

Auch für die Verdauungsorgane kann das Schüßlersalz Nr. 20 von Nutzen sein, da es entkrampfend wirkt. Sowohl bei Blähungen, Koliken als auch bei

Vorschau

Mai-Ausgabe:

Schüßler-Salz Nr. 21

Zincum

chloratum

Verstopfung, bei zu wenig Stuhlgang oder sogar bei Hämorrhoiden kommt es zur Anwendung. Aber auch Zwischenblutungen außerhalb der Regel oder Blasenschwäche mit unwillkürlichem Harnabgang können mit der Nr. 20 angegangen werden.

### Bei Beschwerden im Nasen-Rachenraum

Im HNO-Bereich ist Kaliumaluminiumsulfat ebenfalls hilfreich. Bei ständigem Tränenund Speichelfluss, bei starker gelber Schleimbildung, z. B. aufgrund von chronischen Rachenkatarrhen, sowie bei Krustenbildung und Trockenheit der Nase kommt es zum Einsatz. Hier ist zähes und trockenes Sekret oft ein typisches Krankheitsbild. Dies gilt auch für trockenen Husten.

### Tipp für schwache Nerven

Wer an Nervenschwäche leidet, kann eine Kombination der Nr. 20 mit Kalium phosphoricum (Nr. 5) probieren.

Bei Schweiß empfiehlt sich besonders die Kombination mit Calcium phosphoricum (Nr. 2), wenn es sich um Nachtschweiß handelt, oder aber mit Silicea Nr. 11., wenn man unter Fußschweiß leidet.

Wer ganz allgemein den "Klärstrom", d. h. den Reinigungsvorgang im Körper fördern möchte, kann die Nr. 20 mit Natrium sulfuricum Nr. 10 kombinieren.

# Wenn der Darm ständig "aufmuckt" ...

Eine Umstellung der Lebensweise kann helfen Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung? Wenn einen Verdauungsprobleme ständig im Alltag verfolgen, ist das eine starke Belastung. Oftmals kann der Arzt keine Ursache dafür finden. Man spricht dann vom sogenannten Reizdarmsyndrom: Denn anatomische Veränderungen, Infektionen, Entzündungen oder Tumore sind hier durch Untersuchungen bereits ausgeschlossen worden. Aber was können Betroffene tun?

Morgens genug Zeit lassen Einen ständig verrücktspielenden Darm kann man zumindest positiv unterstützen. Ein regelmäßiger Tagesablauf kann ihm helfen, sich an eine gleichmäßige Darmentleerung zu gewöhnen. Wichtig hierfür ist Ruhe am Morgen. Statt gestresst aus dem Haus zu rennen, sollte man dem Darm nach dem Frühstück noch Zeit zur Entleerung lassen. So kann er sich gar nicht erst verkrampfen. Denn wenn der Stuhldrang tagsüber immer wieder verschoben wird, bringt dies den Darm gerne durcheinander.

Stress kann den Darm beeinträchtigen Auch Stress wirkt sich bei vielen Menschen negativ auf den Magen-Darm-Bereich aus. Denn der Botenstoff Serotonin, der bei Stress ausgeschüttet wird, greift auch in den Darmstoffwechsel

ein. Entspannungstechniken

wie Autogenes Training oder

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen können dabei helfen, den Stress im Alltag besser zu verarbeiten. Wiederholte Belastungssituationen sollte man idealerweise vermeiden.

### Eigene Ernährung bei Bedarf umstellen

Die Ernährungsweise kann ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Manche Betroffene finden mit der Zeit heraus, dass ihr Verdauungssystem nur bei bestimmten Nahrungsmitteln besonders verrücktspielt. Diese lassen sich dann meistens vermeiden, ohne dass die Ernährung einseitig wird. Zwiebeln, Lauch und Hülsenfrüchte verursachen bei vielen Menschen Blähungen. Wichtig ist, langsam und ruhig zu essen. Regelmäßige und kleinere Portionen zu sich zu nehmen, kann ebenfalls hilfreich sein. Grundsätzlich sollte man immer genug trinken. Ausreichend Bewegung ist für einen trägen Darm besonders wichtig, denn auch der Darm benötigt Schwung,

Pflanzliche Mittel aus der Apotheke können helfen Keinesfalls sollte man bei Verstopfung zu Abführmitteln greifen. Denn diese machen den Darm erst recht träge. Verschiedene pflanzliche Arzneimittel können die Verdauungsprobleme verbessern und den Darm beruhigen. Pfefferminzöl in Kapseln oder Kamille, Anis, Fenchel und Kümmel sind altbewährte Heilmittel aus der Natur. In der Apotheke weiß man hier guten Rat.



# Bei Verhütungspanne kann die "Pille danach" helfen

# Ulipristalacetat hemmt Wirkung von Progesteron

Die "Pille danach" mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat darf nur im "Notfall" eingenommen werden. Diese Pille verhindert die Wirkung des Hormons Progesteron in der Gebärmutterschleimhaut und die Produktion von bestimmten Proteinen für eine Schwangerschaft. Sie

muss so schnell wie möglich eingenommen werden, spätestens bis zu fünf Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Da sie nun in der Apotheke ohne Rezept erhältlich ist, ist eine Einnahme in der Regel innerhalb von 24 Stunden möglich. Hierdurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, eine Schwangerschaft zu verhindern.



# "Pille danach" nicht regelmäßig einnehmen

Die "Pille danach" sollte nur als Notfallmedikament und keinesfalls öfter als einmal im Monat eingenommen werden Denn die Wirkung der "Pille danach" verringert sich, wenn man sie innerhalb eines kurzen Zeitabschnitts häufiger anwendet. Auch die Hormonbelastung ist für den Körper dann relativ groß. Die Nebenwirkungen sind langfristig größer als bei anderen regelmäßigen Verhütungsmitteln. Bestimmte Arzneimittel wie Medikamente gegen Epilepsie oder Präparate wie Johanniskraut können die Wirkung der "Pille danach" verringern.

# Bei Erbrechen eventuell noch eine Tablette einnehmen

Man nimmt die "Pille danach" mit etwas Wasser unabhängig von den Mahlzeiten ein. Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen, Brustspannung, Schwindel und Schmierblutungen können in seltenen Fällen auftreten. Wenn es zum Erbrechen innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme kommt, wird empfohlen, in Absprache mit einem Arzt erneut eine Tablette einzunehmen, da sie sonst möglicherweise nicht richtig wirkt.



# zusätzlich verhüten

In der Regel tritt die nächste Monatsblutung zum gewohnten Zeitpunkt (mit eventuell einer Woche Abweichung) ein. Trotz "Pille danach" sollte man bis zur nächsten Monatsblutung ein zusätzliches Verhütungsmittel wie ein Kondom einsetzen. Denn auch der Schutz der "normalen Pille" ist erst wieder im nächsten regelmäßigen Einnahmezyklus gegeben. Ihre Einnahme sollte man einfach weiter nach Plan fortsetzen

# **Gesundheitstipp des Monats!**

# Wenn der Schmerz ins Kreuz schießt

### Beim Hexenschuss in Bewegung bleiben

Wer den typisch reißenden Schmerz im Kreuz verspürt, weiß, was das bedeutet: Jeder zweite hatte bis zum 50. Lebensjahr schon einmal einen Hexenschuss. Ursache sind Verschleißerscheinungen an der Bandscheibe. Bis ungefähr zum 60. Lebensjahr können Bandscheiben öfter einmal reißen, da sie noch genug Spannkraft haben. Aber auch die Wirbel der Wirbelsäule können verkanten und Probleme verursachen. Die Folge sind plötzliche Schmerzen.

Muskeln verspannen sich
Der Auslöser für den Hexenschuss sind verspannte
Muskeln. Bei einem Riss an
den Bandscheiben versuchen
sie nämlich, die Wirbelsäule
wieder zu stabilisieren. Doch
in der Regel kommen noch
andere Faktoren hinzu: Stress
in Kombination mit zu wenig
Bewegung und nachfolgend



ungewohnt heftige Bewegungen, z. B. beim Putzen. Der Hexenschuss kann bei Überlastung auch sehr trainierte Sportler treffen. Dennoch gilt: Je besser die Muskeln im Körper im Gleichgewicht sind, umso eher vermeidet man einen Hexenschuss. Denn gut dehnbare Muskeln unterstützen die Wirbelsäule.

Bewegen und Schmerz

bekämpfen
Die wichtigste Regel beim Hexenschuss heißt: Sofort bewegen. Sitzen verschärft den
Schmerz. Da für die meisten
Betroffenen jede Bewegung
schmerzhaft ist, sollte man
die Schmerzen sofort durch
Schmerzmittel, z.B. als Salbe.

Gel oder mit Tabletten bekämpfen. Wärme hilft ebenfalls vielen Patienten. Eine heiße Dusche kann zur Entkrampfung dienen. Auch zusätzliche Wärmepflaster – mit Capsaicin oder auf Eisenpulvergrundlage - sind hilfreich. Nach Abklingen des Schmerzes sollte man vorbeugend zwei- bis dreimal pro Woche gelenkschonende Sportarten wie z. B. Schwimmen oder Nordic Walking für ca. 30 bis 90 Minuten zur Rückenstärkung betreiben.

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

### Frühlingstipps für Ihren Garten im April Nun kann es endlich losgehen ... Wenn im April die Frühlingssonne lockt, wissen erfahrene Gärtner zwar, dass auch jetzt noch Wir geben Ihnen ein paar Tipps, auch wenn "der April macht, was er will": Bodenfrost und sogar Schneeschauer die Beete Lockern Sie die Erde auf Ihren Beeten und den Rasen überziehen können. Doch in Geben Sie Neusaat auf kahle Stellen und jäten Sie das erste Unkraut. jedem Fall ist es nun Zeit, den Garten für die Im Gewächshaus können Sie nun bereits kommende Saison herzurichten. Büsche und Sträucher wie z. B. Brom-Pflanzen für die spätere Auspflanzung beeren können zurückgeschnitten heranziehen. Rosen sollten Sie nun zurückschneiden Zahlreiche Gemüse und Kräuter können (0,5 cm über den Knospen). schon im Freien ausgesät werden, z. B. Zwiebeln, Lauch, Erbsen, Salat, Teilen Sie bei Bedarf Gräser, Farne und Mohrrüben, Spinat, Schnittlauch und Stauden und entfernen Sie das alte Laub. Eventuell Pflanzen anbinden. Sommerblumen wie Ringelblume, Kapuzinerkresse oder Wicke können Sie jetzt Empfindliche Pflanzen (Magnolien, Hortensien etc.) sollten Sie noch unter ins Freie aussäen. einem Frostschutzvlies belassen. Entfernen Sie verblühte Blüten von Ihren Frühlingszwiebeln. Viel Spaß beim Gärtnern!

# 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: 0911 39 82 451