

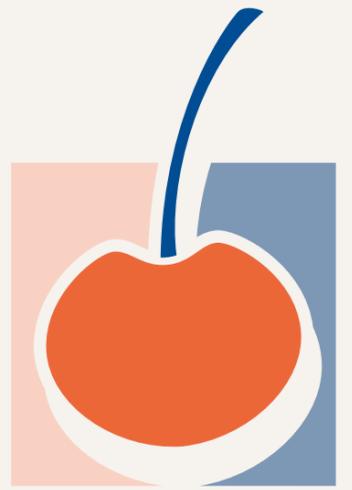


Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauer- tiefpreisen auf Seite 3.

# Gesundheits- magazin



Kirsch-Apotheke Kalchreuth



## Apropos



Liebe Kundinnen,  
liebe Kunden,

neue Studienergebnisse belegen: Apotheker können das Risiko, dass Menschen an Typ-2-Diabetes erkranken, durch eine intensive Betreuung erheblich senken. Persönliche Beratungsgespräche und Gruppenschulungen in der Apotheke führen dazu, dass Diabetes-Gefährdete sich mehr bewegen, Übergewicht abbauen und ihre körperliche Lebensqualität verbessern. Zu diesem Schluss kommt eine einjährige Präventionsstudie mit 1.000 Teilnehmern sowie 40 beteiligten Apotheken, deren Ergebnisse nun in einer renommierten Fachzeitschrift veröffentlicht wurden. Die Studie belegt, dass Präventionsmaßnahmen durch die Apotheke bei Volkskrankheiten wie Diabetes nicht nur theoretisch sinnvoll, sondern auch praktisch durchführbar sind.

Dieser positive Effekt muss nicht nur für Krankheiten wie Diabetes gelten. Seit längerem bietet Ihre Apotheke Aktionen, Seminare und Workshops zu den verschiedensten Themen rund um Ihre Gesundheit an. Mit unserer kompetenten Beratung leisten wir zudem Tag für Tag einen Beitrag zur Aufklärung von Risiken und Nebenwirkungen Ihrer Medikationen und geben Tipps für eine gesündere Lebensweise.

Fragen Sie uns, nutzen Sie unsere Info-Aktionen. Wir sind stets für Ihre Gesundheit da.

Herzliche Grüße,

Ihr Hubert Kaps

## Wenn nach dem Herzinfarkt die Depression folgt

Professionelle Hilfe suchen ist wichtig

Gerade bei schweren Herz-Kreislaufkrankungen wie einem Herzinfarkt gerät oft das ganze Leben aus der Bahn. Der bisherige Alltag ist nicht mehr wie vorher.

Zu der körperlichen Umstellung und den Medikamenten gesellt sich oft noch eine Depression. Diese kann sich unter anderem durch Unruhe, ungewohnten Bewegungsdrang, Vernachlässigung von Freunden und Hobbys oder auch durch das Gefühl von Leere äußern. Fast jeder Dritte ist nach einem Herzinfarkt davon betroffen. Dauert dieser Zustand länger als sechs Monate, sollte man sich Hilfe



suchen. Im Zweifelsfall kann der behandelnde Arzt an einen Psychotherapeuten überweisen. Als Behandlung kommen sowohl

Medikamente als auch eine Psychotherapie in Betracht.

► Fortsetzung auf Seite 2

## Gesundheitstipp des Monats!

Bei Schluckbeschwerden trotzdem schmackhaft essen

Mehr dazu auf Seite 4.

Seite 4

## GEWINNSPIEL

Gewinne eine Familienkarte für den Tiergarten Nürnberg

Mehr dazu auf Seite 4.

jetzt mitmachen

Tiergarten Nürnberg



## Sich optimal vor der Sonnenstrahlung schützen



Lichtschutzfaktor muss individuell stimmen

Wenn die Urlaubszeit naht, ist auch der Gedanke an die beste Sonnencreme nicht weit. Je weiter südlich man fährt, desto intensiver ist die Sonneneinstrahlung. Doch auch in unseren Breiten ist guter Sonnenschutz wichtig, sogar bei bedecktem Himmel. Doch wie schützt man sich wirklich effektiv vor UV-Strahlen?

Haut reagiert mit Schutzreaktion

Unsere Hautzellen versuchen, sich durch bestimmte Reaktionen vor den eindringenden schädlichen UVA- und UVB-Strahlen zu schützen. Eine mögliche Schutzreaktion ist die Bildung des haut-eigenen Pigments Melanin, wodurch sich die Haut dunkel färbt. Durch verschiedene Reaktionen

kann es aber zur Veränderung der DNA kommen. Kann die Zelle diese nicht verhindern oder den Zelltod herbeiführen, kann sich Hautkrebs herausbilden.

Lichtschutzfaktor ab 25 wählen

Wichtig ist eine Sonnencreme mit passendem Lichtschutzfaktor (LSF). Dieser bezieht sich auf den Schutz vor UVB-Strahlen und sollte bei mindestens 25 liegen. Die chemischen Substanzen in Sonnencremes bewirken, dass die UVB-Strahlen absorbiert werden. Zunächst sollte man wissen, wie hoch die individuelle Eigenschutzzeit ist. Diese ist abhängig vom Hauttyp. Der Lichtschutzfaktor „mal“ diese Zeit (z. B. 5 Minuten Dauer Sonnenexposition, bis es zum Sonnenbrand kommt) gibt an, wie lange man mit dieser

Sonnencreme in der Sonne sein kann, ohne die Haut zu schädigen. Allerdings sollte man hier noch 25 Prozent abziehen.

Richtig und rechtzeitig eincremen

Manche Sonnencremes müssen eine halben Stunde vorher aufgetragen werden. Besonders Nase, Stirn und Kinn kann man auch mit sogenannten Sonnenschutzstiften behandeln. Die Lippen sollten unbedingt durch einen Lippenschutzstift mit UV-Schutz eingecremt werden, da sie keine Eigenpigmentierung haben. Für Kinder, die noch keinen vollständigen Eigenschutzmechanismus haben, gibt es spezielle Kindersonnencremes, die Zinkoxid und Titanoxid enthalten. Diese reflektieren und streuen die schädlichen Strahlen. Enthält die Sonnencreme das Siegel „Geprüft nach australischem Standard“, ist der Schutz vor UVA-Strahlung zu mindestens 90 Prozent gegeben.

Wichtige Sonnenschutzregeln beachten

Grundsätzlich gilt: Mittagshitze zwischen 11 und 15 Uhr komplett meiden und sich in geschlossenen Räumen aufhalten. Wer sich in tropischen Ländern aufhält, muss mit Lichtschäden der Haut bereits

nach 10 bis 15 Minuten rechnen. Man sollte die Haut langsam an die intensivere Sonnenbestrahlung gewöhnen. Eine Kopfbedeckung ist wichtig. Achtung bei Parfüms, Deodorants, Kosmetika und bestimmten pflanzlichen Mitteln, denn sie erhöhen die Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung. Besondere Vorsicht ist auch bei Medikamenteneinnahme geboten, da toxische Reaktionen auftreten können. Patienten mit geschwächtem Immunsystem müssen sich besonders gegen UVA-Strahlen schützen. Tipp: Man sollte sich zum richtigen Sonnenschutzmittel beraten lassen, da nicht jede Sonnencreme für jeden geeignet ist.

## Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig

Rabatt im Mai

# 20% auf ein Sonnenschutzmittel

Pro Person nur ein Gutschein, gültig vom 01.05.-31.05.15 nur auf Artikel aus unserem Sortiment, ausgenommen sind bereits rabattierte Artikel.

# Schüßler-Salze für die Stärkung der Körperzellen

Nr. 21 Zincum chloratum D6 – für Nervensystem und Immunabwehr

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 schwachen Nerven und Augenmigräne

Zincum chloratum (Zinkchlorid) ist als Spurenelement Bestandteil der Zellen und der Immunabwehr sowie in Enzymen und Gewebesäften enthalten. Es wirkt als Oxidationskatalysator und hat Einfluss auf das zentrale und vegetative Nervensystem. Es kommt als Schüßler-Salz Nr. 21 besonders zur Nervenberuhigung und zur Schmerzlinderung zum Einsatz. Es hat auch Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus. Wer an Neuralgien oder reizbaren Zuständen des Nervensystems leidet, kann versuchen, diese mit Zincum chloratum in den Griff zu bekommen. Hyperaktivität, Restless-Legs-Syndrom, nervöse Zuckungen oder Krämpfe

# 21

## Zincum chloratum D6

sind mögliche Symptome. Auch Augenmigräne, Lichtsehen und tränende Augen kommen in Frage.

## Für die Wundheilung und bei hormonellen Störungen

Da zum Aufbau von Enzymen Zink notwendig ist, spielt Zincum chloratum auch eine Rolle bei der Bildung von Antikörpern. Es verringert das Bakterienwachstum und beschleunigt die Wundheilung. Chronische Ekzeme, Akne und Nesselsucht sind mögliche Anwendungsgebiete. Zinkchlorid hat auch Einfluss auf Hormone, Knorpel und Knochen. Wenn ein Hormonmangel vorliegt, können Störungen an der Verdauung, der Insulinbildung in der Bauchspeicheldrüse und Hauterkrankungen auftreten. Wenn die Hormone in Mitleidenschaft gezogen sind, kann ein Zinkmangel auch an Wechseljahresbeschwerden oder Beschwerden des Postmenstruellen Syndroms

erkennbar sein. Bei Prostataerkrankungen kann man das Schüßler-Salz Nr. 21 unterstützend einnehmen.

## Darmerkrankungen können auf Zinkmangel hinweisen

Zinkmangel kann Wachstumsverzögerungen, Wundheilstörungen, Depressionen, Haarausfall und Unfruchtbarkeit befördern. Auch die allgemeine Abwehr kann dann geschwächt sein. Oft wird dies durch Darmerkrankungen oder die gestörte Aufnahme über die Schleimhäute ausgelöst. Schleimhauterkrankungen, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür, chronischer Durchfall oder die Neigung zu Koliken sind typische Anzeichen.

## Vorschau Juni-Ausgabe:

Schüßler-Salz Nr. 22.

Calcium carbonicum

# Taurin in Energy-Drinks

## Körpereigene Produktion meist ausreichend

**Wer gerne sogenannte Energy-Drinks zu sich nimmt, weiß vielleicht, dass hier eine Mischung aus Taurin und Koffein enthalten ist. Dies soll einerseits entspannend, andererseits anregend wirken. Aber Achtung, ein übermäßiger Konsum führt zur Zellschädigung. Doch was ist Taurin eigentlich genau? Taurin wurde erstmals 1824 aus Ochsgalle isoliert (vgl. tauros, griech.: Stier).**

## Körper stellt Taurin selbst her

Taurin wird im Körper in der Leber hergestellt und muss bei gesunden Erwachsenen nicht von außen zugeführt werden. Säuglinge nehmen es über die Muttermilch auf. In manchen Fällen ist jedoch die Zufuhr von außen sinnvoll. Dies kann bei Schwangerschaft oder langfristiger veganer Ernährung der Fall sein. Wenn ein Mangel an Vitamin B6 oder Cystein vorliegt, kann es sein, dass zu wenig Taurin im Körper gebildet wird.

## Antioxidative und entgiftende Wirkung

Taurin wirkt im Körper antioxidativ und entgiftend. Auch für die Funktion des Nervensystems und beim Muskelwachstum spielt es eine Rolle. Entzündliche Veränderungen in der

Lunge aufgrund von Umweltgiften wie Ozon oder Formaldehyd kann Taurin verhindern.

In Studien wies Taurin außerdem blutdrucksenkende Eigenschaften auf. Es hat offenbar auch positiven Einfluss auf Herzrhythmusstörungen. Bei Diabetikern wurde teilweise ein zu niedriger Taurinspiegel festgestellt. Das gleiche gilt für schwere Nierenerkrankungen. Möglicherweise kann eine Substitution hier sinnvoll sein. Auch das Risiko für die Entstehung von Gallensteinen konnte laut Studien durch Taurin gesenkt werden. Taurin spielt auch eine Rolle für das Immunsystem: Es erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen.

## Arzt sollte über Taurin-Zufuhr entscheiden

Heutzutage wird der Wirkstoff synthetisch hergestellt und ist in Kapselform erhältlich. In natürlicher Form kommt er in Fisch, Fleisch und Milchprodukten vor. Eine zusätzliche Einnahme von bis zu 1.000 mg pro Tag gilt als unbedenklich. Höhere Dosierungen können auf das Nervensystem zentral dämpfend wirken und das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigen. Über die Einnahme sollte daher ein Arzt entscheiden.

Fortsetzung von Seite 1:

## Wenn nach dem Herzinfarkt die Depression folgt

### Schlaflosigkeit und Konzentrationsmangel können Symptome sein

Nach einem Herzinfarkt ist eine depressive Phase sehr häufig. Bei Depression denken die meisten Menschen eher an Schwermut und Niedergeschlagenheit. Doch die Symptome bei einer Depression sind vielfältig. Sogar die Vernachlässigung der Körperpflege kann darauf hinweisen. Viele Betroffene bemerken, dass sie sich nicht mehr an schönen Ereignissen erfreuen können. Dazu kommen Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und Konzentrationsmangel. Viele Alltagserledigungen fallen schwe-

rer. Bei manchen Patienten stellt sich auch das Gefühl der Wertlosigkeit und Schuld ein. Traurigkeit und gereizte Stimmung gehören zu den oft auftauchenden Gemütszuständen.

### Bei schweren und langen Depressionen Arzt aufsuchen

Meist sind die Angehörigen ratlos. Sie reden dem Herzinfarktpatienten gut zu und manchmal verschwinden die Symptome trotz der Erkrankung wieder. Doch bei manchen treten auch schwerere und lang anhaltende Depressionen auf. Wenn die Lebensfreude stark beeinträchtigt ist und man

aus dieser Stimmung nicht mehr herausfindet, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Je nach Fall kann eine medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka oder eine Psychotherapie oder beides sinnvoll sein. Hinzu kommen oft weitere Hilfsangebote wie Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren und gezielte Informationen zur Krankheit sowie Ernährungsberatung.

### Psychotherapie kann langfristig helfen

Bei dieser Erkrankung hängt die Behandlung von der Einschätzung durch den Facharzt ab. In Absprache kann bei Interesse des Patienten eine Psychotherapie stattfinden. In der Regel ist diese entweder psychodynamisch oder kognitiv verhaltenstherapeutisch ausgerichtet. Beispielsweise konzentriert man sich bei einer Verhaltenstherapie auf die Krankheitssymptome und ihre Bewältigung. Wichtig für den Erfolg der Therapie ist die gute vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient und Therapeut. Eine Therapie benötigt meist eine längere Zeitdauer, bis sich die Depression bessert. Der Erfolg ist jedoch langfristig.

### Psychopharmaka bieten mögliche Alternative

Ergänzend oder auch zur Alleinbehandlung kommen, insbesondere bei schweren Depressionen, auch Psychopharmaka zum Einsatz. Diese wirken schneller, nämlich ungefähr zwei bis drei Wochen nach Beginn der Behandlung. Man sollte sie auch noch nach Abklingen der Depression längere Zeit einnehmen, um einen Rückfall zu vermeiden. Nach einem Herzinfarkt können beispielsweise Antidepressiva dabei helfen, schwere oder zurückkehrende Depressionen zu bekämpfen, oder auch Depressionen, die schon vor dem Herzinfarkt begonnen haben. Nebenwirkungen wie Übelkeit, Mundtrockenheit, Schlafprobleme, Schwitzen oder Schläfrigkeit oder auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten können auftreten. Daher muss man die Einnahme weiterer Medikamente sorgfältig mit dem Arzt besprechen.

### Für Herzpatienten bestimmte Psychopharmaka empfehlenswert

Als Psychopharmaka kommen in der Regel Antidepressiva zum Einsatz. Antipsychotika, Stimmungsstabilisierer oder Antidementiva

kommen dagegen eher bei anderen oder zusätzlichen Symptomen in Frage. Psychopharmaka wie Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) sind bei Herzpatienten in der Regel sichere Medikamente. Manche Substanzen verfügen über ein duales Wirkprinzip, das man beachten sollte, z. B. eine eventuell unerwünschte Appetitsteigerung.

### Arzt muss Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten

Sogenannte trizyklische Antidepressiva sind für Herzkranken normalerweise nicht geeignet. Auch bei pflanzlichen Mitteln wie Johanniskraut ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich, da außer der hohen Lichtempfindlichkeit auch die Wirkspiegel anderer Medikamente im Blut verändert werden können. Insbesondere Marcumarpatienten sind betroffen. Vorsicht ist auch bei älteren Patienten geboten, die oft Antipsychotika gegen Verwirrung oder Gedächtnisprobleme einnehmen sollen. Da mögliche Herzkreislaufkomplikationen auftreten können, sollten diese Mittel möglichst nur im Gefährdungsfall und nur begrenzt eingesetzt werden.



# Gesundheitstipp des Monats!

## Bei Schluckbeschwerden trotzdem schmackhaft essen

### Pürierte Nahrung oft besser als Fertigbrei

Wer an Kau- oder Schluckbeschwerden leidet, muss nicht auf schmackhaftes und vollwertiges Essen verzichten, wenn er ein paar Tipps zur Zubereitung beachtet. Sogar „echtes Essen“ ist meist möglich, wenn es – nach Hauptessen und Beilagen getrennt – püriert wird.

### Scharfe und heiße Speisen meiden

Gerade wenn das Essen schwerfällt, ist ein wenig Kreativität gefragt, um nicht nur Grießbrei, Pudding oder Fertigmahlkost zu sich zu nehmen. Das Auge und die Nase essen auch mit! Allerdings sollte man stark säurehaltige und scharfe oder bittere Speisen meiden, besonders wenn die Schleimhäute im Mund, Rachenraum und an der Speiseröhre entzündet sind. Auch zu heiß darf die Nahrung nicht sein. Allerdings bietet es sich an, für langsame Esser das



Essen auf einer Warmhalteplatte warmzuhalten. Gekühlte Speisen hingegen sind eine gute Wahl, wenn Schmerzen gelindert werden sollen.

### Fisch- und Fleischgerichte fein pürieren

Viele denken bei Schluckbeschwerden an Gerichte wie Apfelmus oder Kartoffelbrei. Auf die

Dauer schmeckt dies aber nicht. Sogar Fischfilet und Hackfleischgerichte lassen sich gut pürieren. Man kann sie anschließend bei Bedarf nochmals durch ein Sieb drücken, um einen ganz feinen Speisebrei zu erhalten. Wenn man vorher schmackhafte Kräuter zugibt und die Speisen durch Zugabe von ein wenig Öl, Butter oder Sahne rutschfähiger macht, hilft

man dem Patienten. Toastbrot, Cracker, Zwieback oder Kekse lassen sich etwas eingeweicht ebenfalls gut schlucken. Weichkäse, Quarkspeisen und mildes Obst in pürierter Form können die Mahlzeiten ergänzen.

### Trinken bei Bedarf andicken

Wichtig beim Trinken: Ein Strohhalm erleichtert das Trinken. Man kann Getränke auch leicht andicken, wenn das Trinken so leichter fällt. Wichtig ist, dem Patienten genug Zeit zum Nachschlucken zu geben. Denn die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist unbedingt einzuhalten.

### Ein guter Rat zum Schluss:

Fragen Sie, wenn möglich, Ihren Angehörigen mit Schluckbeschwerden immer nach seinem Wunschesse. Püriert ist dies auch für kranke Menschen schmackhafter als Fertigkost. Ab und zu kann eine vollwertige Trinknahrung aus der Apotheke den Speiseplan ergänzen.

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

## FRÜHLINGSGEFÜHLE: TIERGARTEN NÜRNBERG DER LANDSCHAFTSZOO

Ein Besuch im **Tiergarten Nürnberg** ist eine wunderbare Gelegenheit, die ersten Frühlingsboten und den putzigen Tiernachwuchs zu beobachten. Das Zusammenspiel von Tier- und Pflanzenwelt bietet jedem ein besonderes Naturerlebnis. **Insgesamt haben im Tiergarten Nürnberg fast 300 Tierarten ihr Zuhause.**

Derzeit gibt es wieder tollen Nachwuchs. Das sind natürlich der tolpatschige kleine Eisbär und der putzmuntere Delphin Nami. Doch das ist noch lange nicht alles. Wer hat schon mal einen kleinen Takin gesehen? Besonders turbulent geht es bei den Pavianen zu. Und ohne bei den Erdmännchen zu verweilen, ist ein Tiergartenbesuch nur eine halbe Sache. **Zum vorzeitigen Einstieg in den Sommer taugt ein Besuch des Manatihauses. Im feucht-warmen Amazonasdschungel tummeln sich Frösche, Tropenvögel, Schmetterlinge und natürlich die namensgebenden Seekühe, auch Manati genannt.**

Ein besonderes Erlebnis ist die Präsentation von Delphinen und Seelöwen in der einzigen Delphinlagune Deutschlands. Im Kinderzoo können Kinder auf „Tuchföhlung“ mit Tieren gehen, sie streicheln und mit ihnen Freundschaft schließen. Und sie können sich nach Herzenslust auf dem riesigen Spielplatz bewegen und toben. Mit dem „Kleinen Adler“ geht es dann zurück zum Ausgang.

Informationen unter: [www.tiergarten.nuernberg.de](http://www.tiergarten.nuernberg.de)



## GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie einen unvergesslichen und erlebnisreichen Tag in diesem wunderschönen und modernen Tiergarten.

Beantworten Sie hierzu folgende Frage: **Nach welchen Tieren ist das Manatihaus benannt?**

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir eine Familienkarte.

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

Viel Glück!

Einsendeschluss ist der 1. Juni 2015

 Tiergarten  
Nürnberg

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: 0911 - 39 82 451