

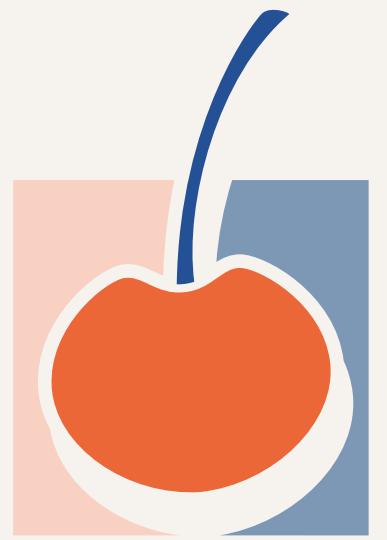


Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauertiefpreisen auf Seite 3.

# Gesundheitsmagazin



Kirsch-Apotheke Kalchreuth



## Apropos



Liebe Kundinnen,  
liebe Kunden,

*vier Monate sind nun schon vergangen, seit ich die Leitung der Kirsch-Apotheke übernommen habe. An dieser Stelle sage ich Ihnen herzlich Danke für die freundliche Aufnahme in Kalchreuth. Ich fühle mich vom ersten Tag an sehr wohl hier.*

*Natürlich möchte ich auch ganz besonders meinen Mitarbeiterinnen danken, die mir hervorragend zur Seite stehen. Seit März verstärkt nun noch Frau Apothekerin Carolin Marxmeier mein Team, worüber ich sehr glücklich bin.*

*Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen diesen Monat unsere neue Kosmetikserie. Ab sofort bieten wir Ihnen die französische Kosmetikserie Caudalie an. Den ganzen Juni haben Sie die Möglichkeit, die Produkte bei uns zu testen oder sich im Rahmen unseres Caudalie-Aktionstages am 16. Juni eine halbstündige, kostenlose Intensivberatung zu gönnen. Weitere Infos hierzu finden Sie auf Seite 4. Lassen Sie sich gerne von uns für einen Termin vormerken!*

Herzlichst Ihr Hubert Kaps  
und das Team der Kirsch-Apotheke

**P.S.: Ab sofort akzeptieren wir auch Visa, VPAY, Maestro und MasterCard!**

## Wenn es in Hals und Magen brennt



Sodbrennen kann auf die Dauer die Speiseröhre schädigen

Mehr als ein Drittel der Deutschen hat ab und zu Sodbrennen, besonders nach dem Essen, nachts und am frühen Morgen.

Dabei reichen die Symptome von saurem Aufstoßen, Brennen im Rachen- und Brustraum bis hin zu Übelkeit, Magen- und Oberbauchschmerzen sowie Erbrechen. Typisch sind auch morgendlicher Hustenreiz und Heiserkeit.

Sodbrennen wird durch Magensäure ausgelöst, die in die Speiseröhre (Ösophagus) zurückfließt. Da die Speiseröhre im Gegensatz zum Magen nicht mit einer Schutzschicht ausgestattet ist, kann die Säure dort die Schleimhäute angreifen und schädigen – bis hin zum Speiseröhrenkrebs.

► Fortsetzung auf Seite 2

## Gesundheitstipp des Monats!

„Natürliche“ Tipps bei Bluthochdruck

Seite 4



Mehr dazu auf Seite 4.

## Caudalie-Aktionstag

Mehr dazu auf Seite 4.

16. Juni



## Hepatitis: Vor Reisen lieber impfen lassen

Was verbirgt sich hinter den Buchstaben A bis E?

Die wenigsten wissen, was Hepatitis genau ist: Eine Entzündung der Leber, die durch Viren oder Bakterien ausgelöst wird. Die verschiedenen Virenarten werden mit den Buchstaben A bis E bezeichnet. Gegen einige Hepatitis-Arten ist eine Impfung möglich. Auf Reisen in bestimmte Länder ist Vorsicht geboten, doch auch bei uns in Deutschland kann man sich infizieren.

### Hepatitis A

Die Hepatitis-A-Infektion ist eine der häufigsten Reisekrankheiten in Ländern mit niedrigem Hygienestandard. Die Betroffenen stecken sich über Trinkwasser und Nahrungsmittel an (Übertragungsweg fäkal-oral). Während die Erkrankung bei Kindern meist unbemerkt verläuft und zu lebenslanger Immunität führt, ist die Infektion im Erwachsenenalter oft mit wochenlangen Beschwerden verbunden. Bett-ruhe sowie kohlenhydrat- und fettarme Kost sind die Therapie der Wahl. Diese Hepatitis verläuft meist komplikationslos und heilt ohne chronische Leberschädigung aus. Wer in Länder mit erhöhtem Hepatitis-A-Risiko reist, kann sich vorab impfen lassen.

### Hepatitis B

Hepatitis B wird durch infiziertes Blut oder Körperflüssigkeiten übertragen. Besonders unhygienische Tätowier- und Piercingstudios, aber auch ungeschützter Geschlechtsverkehr und verunreinigte Spritzen beim Drogenkonsum sind mögliche Ansteckungsherde. Diese Infektionskrankheit ist besonders in China, Südostasien, dem Nahen und Mittleren Osten, der Türkei und in Teilen Afrikas zu finden.

Während die akute Infektion meist harmlos aussieht, zeigt sich nach einem bis sechs Monaten eine Gelbfärbung der Haut und Augen, dunkler Urin, Gliederschmerzen, Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

In circa zehn Prozent der Fälle wird die Krankheit chronisch und führt zu schweren Leberschäden wie Leberzirrhose und Leberkrebs. Eine chronische Hepatitis B kann nicht geheilt, aber mit Medikamenten eingedämmt werden. Eine Impfung wird in Deutschland für Säuglinge, Kinder und Jugendliche sowie für medizinisches Personal, Personen mit häufigem Partnerwechsel sowie für Reisende in die Risikogebiete empfohlen.

### Hepatitis C

Hepatitis C wird wie Hepatitis B übertragen. Afrika, Südamerika und Asien sind Hauptrisikogebiete auf Reisen. In der Akutphase ähneln die Symptome einem grippalen Infekt. In mehr als siebzig Prozent der Erkrankungen wird Hepatitis C chronisch. Beschwerden können Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sein. Unbehandelt kommt es bei einem Viertel der Patienten nach circa 20 Jahren zu einer Leberzirrhose. Auch das Risiko für Leberkrebs ist erhöht. Die rechtzeitige Behandlung, z.B. mit bestimmten Tabletten kann zu einer vollständigen Ausheilung führen. Da die Tabletten jedoch sehr teuer sind, werden diese von Ärzten aus Angst vor Regressforderungen eher zögerlich verordnet. Einen Impfstoff dagegen gibt es nicht.

### Hepatitis D

Ähnlich Hepatitis B wird Hepatitis D hauptsächlich durch Geschlechtsverkehr und infizierte Nadeln übertragen. Risikogebiete sind vor allem der Mittelmeerraum, Rumänien, die Arabische Halbinsel, Teile von Afrika sowie Mittel- und Südamerika. Dieses Virus kann ebenfalls zu einer chronischen Leberentzündung führen. Da es alleine aber kein

vollständiges Virus ist, „benötigt“ es das Hepatitis-B-Virus, um zu einer Infektion zu führen. Der Impfstoff für Hepatitis B ist auch gegen Hepatitis D wirksam. Eine medikamentöse Therapie gibt es nicht.

### Hepatitis E

Das Hepatitis-E-Virus wird wie das Hepatitis-A-Virus übertragen, d. h. fäkal-oral. Es kommt vor allem in Nordafrika und Vorderasien vor. Die Infektion verläuft ähnlich wie Hepatitis A, ist jedoch gefährlicher. Bei circa vier Prozent verläuft die Erkrankung tödlich, beispielsweise während einer Schwangerschaft. Ein Impfstoff befindet sich in der Vorbereitungsphase (in China bereits zugelassen).

## 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 Zuzahlungen. Gültig vom 01.06. – 30.06.2015.

# Schüßler-Salze für die Regenerationskräfte des Körpers

Nr. 22  
Cuprum  
arsenicum

**Nr. 22 Calcium carbonicum Hahnmanni D6 – bei Erschöpfung**

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.

## Einfluss auf den Stoffwechsel

Das Schüßlersalz Nr. 22, Calcium carbonicum, wirkt sich auf unseren Stoffwechsel aus. Es kann dabei helfen, Stoffwechsellrückstände in den Zellen auszuscheiden und so das Gewebe zu entsäuern. Auch in der Kinderheilkunde und gegen frühzeitige Altersprozesse kommt es zum Einsatz. Wer – beispielsweise nach einer Krankheit – erschöpft ist, kann mit dem Schüßlersalz Nr. 22 versuchen, seine Regenerationskräfte zu erhöhen. Es verbessert außerdem den Grundumsatz und die Verwertung von Kalzium im Darm.

## Im HNO-Bereich und bei Magen-Darm-Problemen

Auch die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln wird von Calcium carbonicum beeinflusst. Da es auch mit dem Lymphsystem in Verbindung steht, kann man es auch im HNO-Bereich gut einsetzen. Chronische Schleimhauterkrankungen von Augen, Ohren und Luftwegen sowie Allergien und Asthma können mit der Nr. 22 ergänzend behandelt werden. Dies gilt auch für Mandelentzündung. Aber auch chronische Magen-Darmschleimhautentzündung und Verdauungsstörungen bei Kindern sind ein Anwendungsgebiet. Auch chronische Ekzeme, Milchschorf und Neurodermitis können ein mögliches Krankheitsbild sein.

## Mangel an Kalziumcarbonat

Wer an einem Mangel an Kalziumcarbonat leidet, kann eine Unterfunktion von Schild- und Keimdrüsen aufweisen. Störungen im neurovegetativen Nervensystem, Krämpfe der glatten Muskulatur, verstärktes Schwitzen, Störungen im Bewegungsapparat (z. B. Skoliose), Gicht- oder Rheumaneigung oder sogar degenerative Arthrose sind weitere Anwendungsgebiete. Auch leichte Depressionen, Ängstlichkeit und Hypochondrie kommen zur Behandlung in Frage.

## Bei Säuglingen und Kindern

Bei Säuglingen kann sich ein

Mangel an Kalziumcarbonat in verspätetem Zahndurchbruch zeigen. Kinder können feuchtkalte Füße, Lernschwierigkeiten oder sogar ein verzögertes inneres Organwachstum aufweisen. Wenn es zu Knochenwachstumsstörungen kommt, kann die Nr. 22 mit Calcium phosphoricum Nr. 2 kombiniert werden. Auch die Kombination mit Calcium fluoratum (Nr. 1), Magnesium phosphoricum (Nr. 7) sowie Silicea (Nr. 11) ist möglich.

## Schönheitskur

für Haut, Haare, Fingernägel

Die Schüßler-Schönheitskur wirkt unreiner oder schlaffer Haut, brüchigen oder rissigen Fingernägeln sowie mangelnder Haarfülle oder Haarausfall entgegen. Sie können die Salze nach Ihren Bedürfnissen untereinander kombinieren. Es empfiehlt sich ein Intervall von 4 Wochen, dreiwöchiger Pause und dreimaliger Wiederholung.

**Schüßler-Salz Nr. 9**  
(Natrium phosphoricum)  
täglich 2 Tabletten nach 19 Uhr.

**Schüßler-Salz Nr. 11** (Silicea)  
täglich 2-5 Tabletten morgens oder abends, ergänzend dazu Salbe Nr. 11.

**Schüßler-Salz Nr. 1**  
(Calcium fluoratum)  
täglich 2 Tabletten abends oder Salbe Nr. 1

**Schüßler-Salz Nr. 22**  
(Calcium carbonicum)  
täglich 2 Tabletten

# Mehr Vertrauen in Organspende

## Spender retten Menschenleben

Seit dem Organspendeskandal sind viele Menschen verunsichert: Wartelisten für Organe wurden in einigen Transplantationszentren so manipuliert, dass Patienten eher an Spenderorgane kamen als ihnen laut ihrem Listenplatz zugestanden hätte. Seitdem ist die Zahl der Organspenden hierzulande stark zurückgegangen. Doch die betroffenen Patienten bangen um ihr Leben und sind dringend auf mehr Organspender angewiesen.

## Was brachte die letzte Kontrolle der Transplantationszentren?

Über 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan. Meist ist es die Niere, aber auch Herz, Lunge, Leber, Dünndarm und Bauchspeicheldrüse können transplantiert werden. Insgesamt verliefen die Kontrollen in den Herztransplantationszentren laut dem letzten Jahresbericht positiv. Denn trotz der aufgedeckten Fälle wurden die übrigen Transplantationszentren nicht beanstandet. Und weder bei den Nieren- noch bei den Bauchspeicheldrüsentransplantationen gab es Auffälligkeiten.

## Wie kommen Patienten auf die Warteliste für eine Transplantation?

Schwerstkranke Patienten werden nach strenger Prüfung in einer deutschlandweiten Dringlichkeitsliste geführt. Diese regelt nach bestimmten Kriterien, ob jemand für diese Liste und damit für eine

Transplantation in Frage kommt. Neu ist seit 2012 ein erweitertes Transplantationsgesetz, das auch vorsieht, dass mindestens drei Ärzte über die Aufnahme in die Warteliste entscheiden.

## Wie läuft die Organspende ab?

Wenn eine Person stirbt, die für eine Organspende in Frage kommt, müssen zwei Ärzte unabhängig voneinander den Hirntod feststellen. Dies ist der Fall, wenn im Großhirn, Kleinhirn sowie im Hirnstamm keine Aktivität mehr bemerkbar ist. Nun muss der Betroffene künstlich beatmet werden, um das Spenderorgan entnehmen zu können. Außerdem wird er auf Infekte oder Tumoren untersucht. Wenn die Spende möglich ist, melden die Ärzte den Fall der europäischen Vermittlungsstelle, so dass sofort ein geeigneter Empfänger gesucht werden kann. Der Verstorbene wiederum kann nach der Entnahme der Organe aufgebahrt und bestattet werden. Als Spender kommt nur in Frage, wer einen Organspenderausweis ausgefüllt hat oder dies anderweitig festgelegt hat. Wenn dies nicht der Fall ist, können Angehörige des Hirntoten entscheiden. Eine Nierenspende ist ab dem 18. Lebensjahr möglich und darf nur an Verwandte, enge Freunde, Lebenspartner oder Ehegatten gehen.

**Nähere Informationen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**  
[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

Fortsetzung von Seite 1:

# Wenn es in Hals und Magen brennt

## Bei schweren Symptomen den Arzt aufsuchen

Wenn Sodbrennen weniger als zweimal die Woche auftritt, lässt es sich in der Regel mit einer Umstellung des Lebensstils und Selbstmedikation gut therapieren. Tritt der Rückfluss (Reflux) der Magensäure regelmäßig und stark auf, sollte dies beim Arzt abgeklärt werden, da auch schwere Erkrankungen dahinterstecken können. Kommen Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, Fieber, plötzliche starke Magenschmerzen, Erbrechen oder Schluckbeschwerden dazu, kann dies ein Zeichen für andere Grundkrankungen sein.

## Magen-Schließmuskel verhindert Rückfluss der Nahrung

Der aggressive Magensaft mit einem pH-Wert von 0,8 bis 1,5 besteht hauptsächlich aus Magensäure, die für die Verdauung wichtig ist. Die Magenschleimhaut produziert einen Schleim, der die aggressive Magensäure neutralisiert, und schützt damit die Magenwand. Zum Magen hin ist die Speiseröhre durch einen Schließmuskel, den sogenannten Ösophagus-sphinkter, abgeschlossen. Er öffnet sich immer, wenn der Speisebrei den Magen erreicht hat und verschließt sich anschließend sofort wieder. Ist dieser Schließmuskel geschwächt, kann der saure Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen, so dass es zu Sodbrennen oder saurem Aufstoßen kommt.

## Übergewicht kann Ösophagus-sphinkter schwächen

Blähende Nahrung oder umfangreiche Mahlzeiten können zu einer Überdehnung des Magens führen und den Schließmuskel schwächen. Auch Alkohol, Kaffee oder fettreiche Speisen können die Spannung des Ösophagus-sphinkters reduzieren. Bei übergewichtigen Menschen kann auch

die Körpermasse zu stark auf Magen und Schließmuskel einwirken und diesen schwächen. Hier kommt es dann zu einem Rückfluss der Magensäure auch beim Wechsel von Körperpositionen, bei enger Kleidung oder nachts im Liegen. Dies kann auch bei einer Schwangerschaft der Fall sein.

## Am häufigsten steckt GERD dahinter

Treten die Beschwerden häufiger als zweimal pro Woche auf, spricht man von einer gastrointestinalen Refluxkrankheit, auch GERD genannt (GERD, engl. Gastroesophageal reflux disease). Sodbrennen und Magenschmerzen, oft im ganzen Oberbauch, treten hier nach den Mahlzeiten auf und sind nachts bemerkbar. Auch Räuspern, Heiserkeit und trockener Husten gehören zu den Symptomen. Sogar Schäden am Zahnschmelz durch den zurückfließenden Speisebrei sind möglich.

## Schwere Grunderkrankungen können Ursache sein

Schwere Grunderkrankungen bei Sodbrennen können ein Zwerchfellbruch oder auch eine Verkrampfung des Speiseröhrenmus-

kels sein. Bei letzterem liegt seine Störung des Schluckvorgangs vor, so dass die Nahrung oftmals wieder nach oben gelangt. Wandaussackungen an der Speiseröhrenwand oder Speiseröhrenkrebs können ebenfalls einen Reflux auslösen. Außerdem können Reizmagen, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Magenkrebs oder der Befall mit Helicobacter-pylori-Bakterien Sodbrennen als Symptom aufweisen.

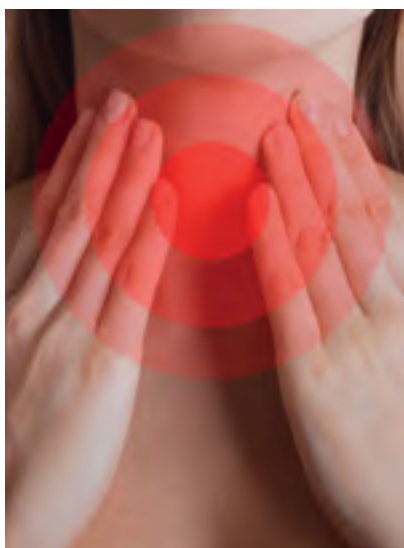
## Umstellung der Ernährung ist oft hilfreich

Wenn die Beschwerden nur gelegentlich auftreten, sollte man die Aufnahme von mehreren kleinen, über den Tag verteilten Mahlzeiten ausprobieren. Abends sollte man auf große Mahlzeiten verzichten. Auch Alkohol, Kaffee, saure Fruchtsäfte und kohlen-säurehaltige Getränke sollte man meiden. Das gleiche gilt für zu süße, scharfe und zu fette Nahrung. Rauchen ist ebenfalls zu vermeiden. Drei Stunden vor dem Schlafen sollte man nichts mehr essen. Eine erhöhte Kopfposition beim Schlafen kann das Zurückfließen oft verhindern. Zudem sollte man auf der linken

Seite liegen. Bestimmte Medikamente wie z. B. nicht-steroidale Antirheumatika, Glukokortikoide und trizyklische Antidepressiva können ebenfalls Sodbrennen auslösen.

## Mit Selbstmedikation gegen Säure vorgehen

Gegen die Beschwerden helfen Medikamente, die die Magensäure in ihrem Säuregehalt neutralisieren (z. B. Antazida) oder ihre Produktion reduzieren können (z. B. Protonenpumpenhemmer). Antazida wirken innerhalb von wenigen Minuten, allerdings haben sie keine lang andauernde Wirkung. Auch pflanzliche Wirkstoffkombinationen können eine gute Wirkung zeigen, beispielsweise mit bitterer Schleifenblume, Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmel, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern sowie Schöllkraut und Süßholzwurzel. Durch die entspannende Wirkung auf die Magenmuskeln kann so der Druck auf den Magen und den Schließmuskel beseitigt werden. Eine andere Möglichkeit bietet Heilerde. Sie kann auf natürliche Weise überschüssige Magensäure binden.



# Unsere Monatsangebote – gültig vom 01.-30.06.2015



**-40%<sup>2</sup>**

Fenistil  
Gel – 20 g

**JETZT 3,48 €**  
~~LVP 5,81 €<sup>1,3</sup>~~



**-23%<sup>2</sup>**

Hilo Comod  
Augentropfen – 10ml

**JETZT 11,48 €**  
~~LVP 14,95 €<sup>3,4</sup>~~



**-31%<sup>2</sup>**

Aspirin plus C  
Brausetabletten – 20 Stück

**JETZT 6,98 €**  
~~LVP 10,09 €<sup>1,3</sup>~~



**-40%<sup>2</sup>**

Calcium Sandoz Sun  
Brausetabletten – 20 Stück

**JETZT 4,48 €**  
~~LVP 7,49 €<sup>2,4</sup>~~



**-26%<sup>2</sup>**

Compeed Herpespatch  
Pflaster – 15 Stück

**JETZT 6,98 €**  
~~LVP 9,49 €<sup>2,4</sup>~~



**-36%<sup>2</sup>**

Tyrosur  
Gel – 5 g

**JETZT 3,48 €**  
~~LVP 5,40 €<sup>2,3</sup>~~



**-27%<sup>2</sup>**

Canephron N Dragees  
Tabletten – 60 Stück

**JETZT 12,98 €**  
~~LVP 17,80 €<sup>1,3</sup>~~



**-19%<sup>2</sup>**

Canesten Gyn once Kombi  
Kombipackung – 1 Stück

**JETZT 12,98 €**  
~~LVP 15,97 €<sup>1,3</sup>~~



**-24%<sup>2</sup>**

Vivinox sleep Schlaftabletten stark  
Tabletten – 20 Stück

**JETZT 6,48 €**  
~~LVP 8,50 €<sup>1,3</sup>~~

## Unsere Dauertiefpreise – immer günstig



**-33%<sup>2</sup>**

Ibu-Lysin Hexal 684mg  
Filmtabletten – 50 Stück

**JETZT 9,98 €**  
~~LVP\* 14,95 €<sup>1,3</sup>~~



**-26%<sup>2</sup>**

Magnesium Verla N  
Dragees – 200 Stück

**JETZT 9,98 €**  
~~LVP\* 14,09 €<sup>1,3</sup>~~



**-50%<sup>2</sup>**

Cetirizin Hexal bei Allergie  
Filmtabletten – 100 Stück

**JETZT 14,98 €**  
~~LVP\* 29,99 €<sup>1,3</sup>~~

• Gingium® intens 120 mg Tabletten – 120 Stück	<b>59,98 €</b> LVP 89,99 € <sup>1,3</sup>	<b>-33%<sup>2</sup></b>
• Prostagutt® forte Kapseln – 2x 100 Stück	<b>49,98 €</b> LVP 67,95 € <sup>1,3</sup>	<b>-26%<sup>2</sup></b>
• Iberogast Fluid Fluid – 100 ml Enthält 31% Alkohol	<b>25,98 €</b> LVP 37,28 € <sup>1,3</sup>	<b>-30%<sup>2</sup></b>
• Venostasin retard Kapseln – 200 Stück	<b>66,98 €</b> LVP 87,30 € <sup>1,3</sup>	<b>-23%<sup>2</sup></b>
• Crataegutt novo 450 mg Filmtabletten – 200 Stück	<b>49,98 €</b> LVP 60,96 € <sup>1,3</sup>	<b>-18%<sup>2</sup></b>
• Orthomol Arthroplus Granulat Kapseln – 30 Stück	<b>49,98 €</b> UVP 65,75 € <sup>3,4</sup>	<b>-24%<sup>2</sup></b>
• Aspirin plus C Tabletten – 40 Stück	<b>12,98 €</b> LVP 16,65 € <sup>1,3</sup>	<b>-22%<sup>2</sup></b>
• Bepanthen Wund und Heilsalbe Salbe – 100 g	<b>9,98 €</b> LVP 13,24 € <sup>1,3</sup>	<b>-25%<sup>2</sup></b>
• Accu Chek Aviva Plasma Teststreifen – 50 Stück	<b>24,98 €</b> UVP 27,99 € <sup>3,4</sup>	<b>-11%<sup>2</sup></b>

<sup>1)</sup> Unverbindliche Herstellerangabe des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.

<sup>2)</sup> Preisersparnis gegenüber der Herstellerangabe des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.

<sup>3)</sup> Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

<sup>4)</sup> Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer.

# Gesundheitstipp des Monats!

## „Natürliche“ Tipps bei Bluthochdruck

### Umstellung der Lebensweise kann helfen

Wer an hohem Blutdruck leidet, weiß oft nicht, dass man in den meisten Fällen den Blutdruck auch auf natürlichem Weg senken kann. Allerdings sollten Patienten vom Arzt verordnete Medikamente auf jeden Fall einnehmen, da ein erhöhter Blutdruck das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-erkrankungen steigert.

### Selbsthilfe-Maßnahmen gegen Bluthochdruck:

1. Reduzieren Sie Ihr Gewicht bis zum „Normalgewicht“. Eine Diät ist dafür ungeeignet. Sinnvoll sind die dauerhafte mäßige Reduktion der täglichen Kalorienzufuhr und die gleichzeitige Steigerung der Körperaktivität.
2. Schränken Sie Ihren Kochsalzkonsum auf fünf bis sechs Gramm pro Tag ein. Vermeiden Sie Fertigprodukte, da sie viel Kochsalz enthalten.
3. Vermindern Sie Ihren Alkoholkonsum: Maximal 10 g für Frauen und 20 g für Männer (vgl. 20 g entspricht ca. 0,5 l Bier bzw. 0,25 l Wein).
4. Essen Sie möglichst wenig gesättigte Fettsäuren (tierische Fette).
5. Essen Sie mehr Obst und Gemüse (frisch oder tiefgefroren), um Ihre Kaliumzufuhr zu steigern. Vermeiden Sie Gemüsekonserven, da diese viel Natrium enthalten.



6. Hören Sie auf zu rauchen. Nikotin steigert den Blutdruck und Rauchen erhöht das Risiko für Arterienverkalkung. Ein Arzt oder auch Ihre Apotheke kann Sie zur Raucherentwöhnung beraten.
7. Bewegen Sie sich regelmäßig körperlich bei niedriger Belastung: Fünf bis sieben Mal pro Woche 30 Minuten (oder mehr) als Ausdauersportart wie Walking, Radfahren oder Schwimmen.

Zusätzlich günstig sind zwei Fischmahlzeiten pro Woche sowie „Entspannungseineln“ im Alltag, um Stress abzubauen.

**Hinweis: Patienten mit erhöhten Triglyceridwerten sollten wegen des enthaltenen Fruchtzuckers statt Obst Gemüse wählen und auf Fruchtsäfte und Trockenobst verzichten.**

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

## Neue Kosmetikserie

# Caudalie Paris - die natürliche Schönheit

EINE BEGEGNUNG MITTEN IN DEN WEINBERGEN

„Wissen Sie, dass Sie wahre Schätze wegwerfen?“. Dieser Satz hat das Leben von Mathilde Thomas verändert. Diese Begegnung mit Prof. Vercauteren fand 1993 bei der Weinlese auf dem Weingut des Châteaux Smith Haut Lafitte statt. Er machte sie auf die unglaubliche anti-oxidative Wirkung der Weintrauben-Polyphenole aufmerksam. So entstand Caudalie. EXKLUSIVE PATENTE

Als erstes Patent wurden die stabilisierten Weintrauben-Polyphenole als stärkste Antioxidantien der Pflanzenwelt und ausgezeichnete

Schutzschilder zur Bewahrung der Jugendlichkeit der Haut verwandt. Diese stoppen die freien Radikale, die für 4 von 5 Falten verantwortlich sind.

### Caudalie-Aktionstag am 16. Juni 2015

- **kostenlose halbstündige Intensivberatung** (lassen Sie sich gleich vormerken)
- beim Kauf eines Caudalie Produktes erhalten Sie ein **Duschgel oder eine Handcreme von Caudalie gratis dazu**

1999 setzt die Marke mit einem neuen exklusiven Aktivstoff, dem Resveratrol aus der Weinranke, ihre innovative Entwicklung fort. Seitdem gab es über das Resveratrol zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen. Seine Wirkungen auf den Zellerfall ist bemerkenswert und es wurde bewiesen, dass die tiefen Falten und der Straffungsverlust bekämpft werden. 2005 wurde das Viniferine, das für die Ausstrahlung des Teints sorgt und die Pigmentstörungen sichtbar mildert, als Patent angemeldet. WENN SCHÖNHEIT AUCH ENGAGEMENT BEDEUTET Immer schon verbindet Caudalie die jahrhundertealten Schätze der Weinre-

be mit der Wissenschaft, um den Frauen Produkte anzubieten, die gleichzeitig wirksam, natürlich und glamourös sind. Das Unternehmen hat sich auch verpflichtet, eine Charta für eine strenge Formulierung zu respektieren, nach der weder Parabene, Phthalate, Mineralöle verwendet werden und sich gegen Tierversuche ausgesprochen wird. Zudem wird 1% des weltweiten Umsatzes an Umweltschutzorganisationen gespendet.

# CAUDALIE

PARIS



## ES DUFTET NACH SOMMER ... RHABARBER-KOKOS-KUCHEN

**Frischer Rhabarberkuchen gehört zum Frühsommer für die meisten einfach dazu! Verwöhnen Sie Ihre Lieben doch einmal mit dieser leckeren Variante aus Rhabarber mit Kokosraspeln. Sie geht schnell und einfach.**

### ZUBEREITUNG:

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine runde Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und Boden und Rand mit 1 Esslöffel weicher Butter einpinseln.

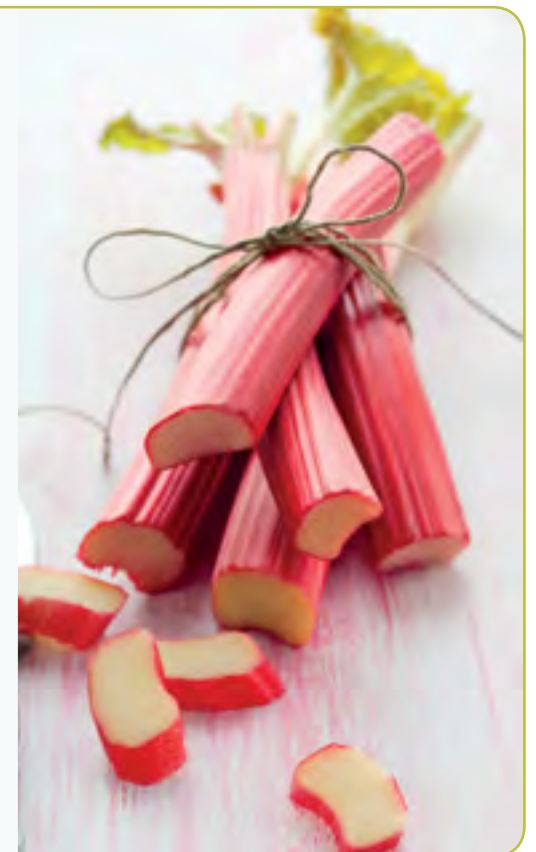
Rhabarber putzen, lose Fäden entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden. In der Springform verteilen. 4 Esslöffel Zucker und 1 Esslöffel Butter in Flöckchen darüber geben.

Nun restliche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Handrührgerät schaumig schlagen und nacheinander die Eier einrühren. Anschließend Mehl, Backpulver und Kokosraspel mischen und zusammen mit der Milch in die Eiermasse rühren.

Teig in die Springform füllen und Kuchen auf der unteren Stufe 40 Minuten backen. Nach 15 Minuten Abkühlzeit den Rand von der Form lösen und Kuchen kopfüber mit Hilfe einer Kuchenplatte auf diese stürzen. Mit Puderzucker bestreuen. **Fertig!**

### SIE BRAUCHEN:

- 125 g weiche Butter
- 2 Esslöffel weiche Butter
- 400 g Rhabarber
- 100 g Zucker
- 4 Esslöffel Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- Prise Salz
- 150 g Mehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 50 g Kokosraspel
- 50 ml Milch
- 1 Esslöffel Puderzucker



### 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