Ausgabe Juli 2015

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

Gesundheitsmagazin

Kirsch-Apotheke Kalchreuth

Apropos

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Der langersehnte Urlaub ist da – Sommer, Sonne, Strand und Meer locken mit Entspannung und Freizeit. Doch für Patienten mit Venenschwäche können die warmen Temperaturen auch unangenehme Folgen haben: Geschwollene und schwere Beine sind lästige Begleiterscheinungen auf Reisen. Gerade bei Flugreisen steigt durch schwache Venen auch das Thromboserisiko, denn der niedrige Luftdruck sorgt dafür, dass sich die Venen stärker ausdehnen und das Blut langsamer fließt. Die Gefahr eines Blutgerinnsels steigt so mit der Dauer eines Fluges. Mangelnde Beinfreiheit schränkt die Venentätigkeit zusätzlich ein. Denn Venen sind zum Abtransportieren des verbrauchten Blutes auf die Aktivität der Beinmuskulatur angewiesen. Die trockene Luft im Flugzeug entzieht dem Körper zusätzlich Flüssigkeit und dickt das Blut regelrecht ein.
Um das Thromboserisiko zu senken, sollten Menschen mit Venenschwäche bereits vor dem Flug ausreichend trinken. Kaffee oder Alkohol entziehen dem Körper Flüssigkeit. Besser für die Flüssigkeitszufuhr sind Wasser, Tee und Säfte. Auch ausreichende Bewegung ist wichtig. Als Faustregel sollte man während jeder Flugstunde mindestens einmal aufstehen. Wippen Sie stehend auf den Fußballen, denn das unterstützt die Venentätigkeit zusätzlich. Bei bekanntem Thromboserisiko können das Tragen von Kompressionsstrümpfen und die Einnahme blutverdünnender Medikamente sinnvoll sein. Besprechen Sie Ihre Urlaubsreise daher mit Ihrem behandelnden Arzt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihr Hubert Kaps

Besenreiser, Krampfadern, müde Beine & Co

Venenschwäche richtig behandeln

Gerade im Sommer leiden viele Menschen unter sichtbaren Besenreisern, Krampfadern oder klagen über schwere und geschwollene Füße. Ob es sich um Besenreiser oder um Krampfadern handelt, immer sind unsere Beinvenen mit im Spiel, die das Blut wieder zurück zum Herzen transportieren sollen. Wenn das Beinvenensystem aber nicht mehr richtig funktioniert, kann es zu einer Überlastung der Beinvenen kommen. Das Blut wird nicht mehr nur in Herzrichtung gedrückt, sondern zerfließt in Wirbeln. Durch diese ständige Stauung des Blutes kommt es zu Krampfadern. Gleichzeitig wird das Blut in das umliegende Gewebe gepresst und Wasseransammlungen treten auf.

Venenklappen schließen nicht mehr richtig

Unser Beinvenensystem besteht aus zwei Stammvenen, die von unten nach oben führen. Wenn jedoch Aussackungen in den Venenwänden verhindern, dass die Venenklappen richtig schließen, fließt das Blut durch sie hindurch nach unten ab. Wegen der Überlastung kommt es zu stärker auseinandergedrückten Venen und Krampfadern bilden sich aus. Diese müssen behandelt werden.

► *Fortsetzung auf Seite 2*

Gesundheitstipp des Monats!

Richtiger Sonnenschutz in den Ferien

Seite 4

Mehr dazu auf Seite 4.

Mit Kindern in den Urlaub

Lustige Reisespiele für die Autofahrt

Seite 4

Mehr dazu auf Seite 4.

Passt aufeinander auf

Suchtprävention als Schulprojekt „Apotheke ist Klasse“

Haben Schüler nicht schon genug Veranstaltungen über Drogen in der Schule? Die Apotheker, die sich im Schulprojekt „Apotheke ist Klasse“ ehrenamtlich engagieren, meinen Nein, da der Lehrplan Drogen meist nur in der 5. sowie 10. Klasse vorsieht. Kaum beginnen die Apotheker jedoch in den Klassen vor meist 14- bis 15-jährigen Schülern zu reden, sind die Jugendlichen voller Interesse dabei. Und kaum ein Jugendlicher weiß, dass Alkohol die am meisten unterschätzte Droge ist und die Schäden umso gravierender sind, je früher die Jugendlichen damit anfangen.

Alkopops schmecken süß

Pro Jahr kommen circa 25.000 Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus. Die Alkopops sind besonders tückisch, da der Alkoholgeschmack durch den hohen Zuckergehalt überdeckt wird. Auch wenn Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren nicht verkauft werden darf, kommen Jugendliche über ältere Freunde sehr leicht an Alkohol.

Cannabis kann zu Lungenschäden führen

Wenn es um legale oder illegale Drogen geht, kommt die Rede automatisch auf Cannabis, welches eine illegale Droge ist. Es wird als Joint geraucht und verstärkt die Sinneseindrücke. Jugendliche halten es meist für harmlos. Doch dies ist nicht der Fall, denn schwerwiegende psychische Schäden und sogar Langzeitschäden an der Lunge und Kehlkopfkrebs können auftreten.

Ecstasy löst oft Kreislaufkollaps aus

Ecstasy wird von Jugendlichen meist auch für eine eher unproblematische Partydroge gehalten. Abgesehen davon, dass man den Inhalt nicht wirklich kennt, führt Ecstasy neben der Unterdrückung des Durstgefühls zur Erhöhung der Körpertemperatur und möglicherweise zum Kreislaufkollaps. Daher appellieren die Apotheker in den Schulen dafür, dass Jugendliche sofort den Notarzt rufen, wenn sie sehen, dass jemand in der Disco zusammenbricht.

Achtung vor Schnüffeln und K.o.-Tropfen

Aufgrund der hohen Preise spielen für Jugendliche Kokain, LSD und Heroin in der Regel keine Rolle. Aber das Schnüffeln von preiswerten Stoffen wie Lösungsmitteln, Lacken, Klebern und Benzin kommt vor und ist ebenfalls gefährlich. Da man die Stoffe in Plastiktüten einatmet, treten Erstickungsfälle häufiger auf. Mädchen sollten zudem immer an der Bar auf ihr Getränk aufpassen, denn die berüchtigten K.o.-Tropfen, die bei Betroffenen einen „Filmriss“ auslösen, sind als „Vergewaltigungsdroge“ gefürchtet. Sie enthalten Gammahydroxybuttersäure, die früher als Narkosemittel verwendet wurde.

Das Projekt „Apotheke ist Klasse“ ist eine Aktion des „Wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen“. Neben Drogen halten Apotheker auch Vorträge zu Essstörungen, Verhütung und Pickeln.

Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie

20 %

Rabatt auf Schüßler Salze

Pro Person nur ein Gutschein. Nicht gültig für bereits reduzierte und verschreibungspflichtige Artikel und nicht für gesetzliche Zuzahlungen. Gültig vom 01.07. – 31.07.2015.

Berühmte Menschen in der Medizin

Robert Koch – Entdecker des Tuberkulose-Virus

Robert Koch, geboren 1843 in Clausthal, Harz, studierte zunächst Medizin. Nach seiner Promotion und dem Physikatsexamen arbeitete er als Kreisphysikus in Wollstein, Posen. Hier begann er auch seine wissenschaftliche Laufbahn mit der Untersuchung von Milzbrand. 1876 entdeckte er die Milzbrandsporen, so dass erstmals der Zusammenhang zwischen einem Mikroorganismus als Ursache für eine Infektionskrankheit und der Krankheit erklärt werden konnte.

1882 Nachweis des Tuberkulose-Erregers

1880 wurde Robert Koch an das Kaiserliche Gesundheitsamt in Berlin berufen. Er erforschte hier die bakterielle Methodik weiter, wodurch sich das Verständnis von Seuchen und Maßnahmen zur Desinfektion erweiterte. International gelang ihm der Durchbruch 1882 mit dem Nachweis des Tuberkulose-Krankheitserregers (Mycobacterium tuberculosis), wofür er spezielle Nährböden und neue Techniken entwickelt hatte.

1884 Leiter der Deutschen Cholera-Expedition

1884 konnte Koch als Leiter der Deutschen Cholera-Expedition in Ägypten und Indien erstmals den Erreger der Cholera nachweisen. Er wurde zu seiner Zeit zwar für den Entdecker des Cholera-Virus gehalten, allerdings hatte 1854 schon ein italienischer Forscher dieses Virus isoliert. Beide entdeckten das Virus jedoch unabhängig voneinander.

Grundstein für Immunitätsforschung und Bakteriologie

Während es Robert Koch zwar nicht gelang, ein Heilmittel oder eine Impfung gegen Tuberkulose zu entwickeln, so begründete er mit dieser Forschung doch eine neue Richtung, nämlich die Immunitätsforschung. Hierbei konnten erstmals Krankheitserreger im Organismus durch deren Stoffwechselprodukte nachgewiesen werden. 1885 wurde Robert Koch zum Ordentlichen Professor für Hygiene und Direktor des Hygienischen Instituts an der neu gegründeten Friedrich-Wilhelms-Universität in Berlin berufen. Die neue medizinische Fachwissenschaft Bakteriologie wurde ausgebaut. Ärzte aus der ganzen Welt interessierten sich für die „Koch'sche Schule".

Eröffnung des Königlich Preußischen Instituts für Infektionskrankheiten

1891 wurde in der Nähe der Berliner Charité das „Königlich Preußische Institut für Infektionskrankheiten" eröffnet. Neun Jahre später wurde es zur Erweiterung der Forschungsarbeiten nach Berlin Wedding verlegt, wo es noch heute seinen Namen trägt. 1892 konnte man die Erkenntnisse von Robert Koch bei der Cholera-Epidemie in Hamburg umsetzen: Man filtrierte das Trinkwasser und konnte viele Neuerkrankungen dadurch verhindern.

Erforschung von Tierseuchen und Tropenkrankheiten

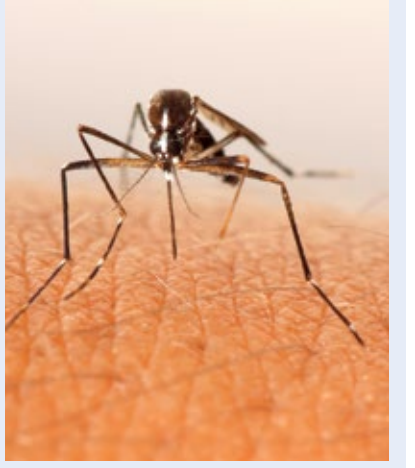
Ab 1896 befand sich Robert Koch jeweils mehrere Monate im Jahr auf Expedition, vor allem in Afrika, um Tropenkrankheiten zu erforschen. Tierseuchen wie Rinderpest, Texas- und Küstenfieber, sowie Tropenkrankheiten des Menschen wie Malaria und Schlafkrankheit, waren sein Forschungsfeld. 1905 erhielt Robert Koch den Nobelpreis für Medizin und Physiologie in Stockholm für seine Entdeckungen zu Tuberkulose. Robert Koch starb 1910 in Baden-Baden während eines Kuraufenthalts nach einem Herzanfall im Frühjahr desselben Jahres.

In der August-Ausgabe: Samuel Hahnemann

Klein und heiß: Der Bite away

So bekämpft man Insektenstiche am schnellsten

Wer kennt das nicht, gerade im Sommer: Man macht eine falsche Bewegung und schon hat einen die Wespe gestochen oder auch nur ein paar Mücken beim Grillabend. Während man in der Regel tapfer leidet und im Idealfall einen kühlenden Insektenstich-Roll-on dabei hat, bietet der sogenannte Bite away eine schnellere Behandlung der lästigen Symptome.



Insektenstiche setzen Histamin frei

Der Grund für das Jucken und Schmerzen von Insektenstichen ist, dass der Speichel des stechenden Insekts unter anderem Mastzellen in der Lederhaut, der mittleren Hautschicht, aktiviert, wodurch diese Histamin freisetzen. Rötung, Schwellung, Juckreiz und Schmerz sind die Folge. Schock und Ödeme sind möglich, aber eher selten. In der Regel wirken kalte Anithistaminika lindernd bei Insektenstichen, da Kälte die Beschwerden bessert. Auf keinen Fall darf man Insektenstiche aufkratzen, da es zu einer gefährlichen bakteriellen Superinfektion kommen kann.

Mit Hitze gegen den Schmerz

Der Bite away dagegen wirkt mit Hilfe von Wärme über Erzeugung einer sog. Lokalen Hyperthermie. Das kleine elektronische Gerät in Stiftform gibt Hitze von ca. 51 °C auf die Einstichstelle ab. Es hat an seiner Spitze eine Metallplatte, die man wahlweise drei oder sechs Sekunden an die Hautstelle hält. Die Hitzeeinwirkung führt dazu, dass Schmerz, Juckreiz, Schwellung und Rötung in der Regel innerhalb von zwei Minuten halbiert werden. Nach zehn Minuten sind sie verschwunden. Auch wenn die sofortige Anwendung die besten Ergebnisse bringt, kann man den Bite away auch noch nach Stunden erfolgreich anwenden.

Bite away in der Apotheke erhältlich

Die Anwendung des Bite away ist eine gute und schnelle Behandlungsmethode, auch wenn die Wirkungsweise der Wärme noch nicht vollständig erklärt ist. Für die Haut ist die Anwendung unschädlich. Der Bite away ist in der Apotheke erhältlich.

Fortsetzung von Seite 1:

Besenreiser, Krampfadern, müde Beine & Co

Patienten mit Krampfadern leiden häufig auch an Warzen, Nagel- oder Fußpilz, da die Stauungen zu trockener Haut und Stauungsekzemen führen.

Krampfadern heutzutage auch mit Laser entfernbar

Früher ging man üblicherweise nur operativ gegen Krampfadern vor. Hierbei wurden die Venen ganz oder teilweise entfernt, z. B. durch Herausziehen (Stripping) oder „Heraushäkeln". Dies ist möglich, da der Körper über viele alternative Venen verfügt. Heute gibt es auch die Möglichkeit der Schaumverödung oder der Verödung per Laser mit örtlicher Betäubung.

Kompressionsstrümpfe in vier verschiedenen Druckklassen

Nach der Krampfaderbehandlung ist das Tragen von Kompressionsstrümpfen für einige Tage oder Wochen angeraten. Diese gibt es in vier verschiedenen Druckklassen. Nur mobile Patienten sollten sie tragen, da die aktive Muskelpumpe für die Wirkung eine Rolle spielt. Die Strümpfe bauen Druck auf die Venen auf, so dass ihr Durchmesser verkleinert und die Arbeit der Venenklappen erleichtert wird. Über die Druckklasse entscheidet der Arzt.

Gute Pflege von Strümpfen und Haut wichtig

Wichtig ist, dass die Strümpfe optimal sitzen. Hierzu ist auch eine Maßanfertigung möglich. Als Anziehhilfe eignen sich spezielle Gummihandschuhe. Da die Haut durch das Tragen in Mitleidenschaft gezogen wird, sollte man die Beine abends eincremen. Vor dem Tragen der Strümpfe am Morgen sollte man nicht cremen, da die Strümpfe sonst beschädigt werden. Regelmäßiges (tägliches) Waschen ist wichtig und nach ungefähr einem halben Jahr sollte man die Strümpfe durch neue ersetzen.

Besenreiser nicht nur ein kosmetisches Problem

Besenreiser sollte man ebenfalls rechtzeitig behandeln. Oftmals ist eine familiäre Neigung zu beobachten. Da sich auch bei Besenreisern Blut in den Venen staut und Ödeme auftreten, werden im Gewebe Fibroblasten aktiviert. Mit der Zeit kommt es dadurch zu Gewebeverhärtungen und einer mangelnden Sauerstoffversorgung im Gewebe. Auch Freie Radikale werden freigesetzt, die das Gewebe schädigen können. Schwangere sollten bei Bedarf Kompressionsstrümpfe tragen, da diese der Gewichtsbelastung und hormonell bedingten Gefäßerweiterung entgegenwirken.

Verödung oder Laserbehandlung möglich

Besenreiser kann man ebenfalls einfach entfernen. Entweder man verödet sie, indem man eine Flüssigkeit einspritzt, die zu einer Art Verkleben führt. Man kann sie aber auch durch Laser veröden. Die verschlossenen Gefäße werden über Wochen hinweg dann vom Körper abgebaut. Sollten neben Besenreisern auch größere Krampfadern vorhanden sein, sollte man diese als erstes behandeln lassen. Der Arzt kann mit einer Ultraschalluntersuchung feststellen, ob tiefere Krampfadern vorhanden sind.

Bei Venenschwäche vorbeugen

Besenreisern kann man vorbeugen, indem man gesund lebt, regelmäßig Sport treibt und nicht raucht. Bei Flugreisen empfehlen sich Kompressionsstrümpfe. Kalte Güsse und Wassertreten (nach Kneipp) können hilfreich sein.

Wer in Stehberufen arbeitet und abends über schwere Beine klagt, kann vorbeugen, z. B. auch durch das Tragen von Stützstrümpfen. Wenn jedoch Juckreiz und Schmerzen dazukommen, handelt es sich um eine chronisch venöse Insuffienz (CVI) mit möglichen Entzündungsprozessen im Gewebe. Schwangere, Diabetiker und Personen mit schweren Grunderkrankungen sollten bei diesen Symptomen den Arzt aufsuchen.

Pflanzliche Wirkstoffe unterstützen die Venen

Unterstützend gibt es Medikamente aus Rosskastanien und rotem Weinlaub, die dem Austreten von Flüssigkeit aus den Venen ins Gewebe entgegentreten können. Rotes Weinlaub enthält Proanthocyanidine. Die Flavonoide wirken entzündungshemmend und sorgen für die Regeneration der Sauerstoffversorgung im Gewebe. Auch Ödeme kann man damit verringern. Die Symptome einer chronischen Venenschwäche können hierdurch nachweislich verbessert werden. Eine frühzeitige Behandlung mit diesen Fertigpräparaten, zu denen auch Wirkstoffe aus Mäusedorn und Steinklee gehören, ist wichtig.

Gesundheitstipp des Monats!

Urlaubszeit ist Sonnenzeit? – Richtiger Sonnenschutz in den Ferien

Wenn der Urlaub kurz bevorsteht, denkt man zwar meist an eine Sonnencreme, aber ist es auch die richtige? Zu leicht vergisst man auch die anderen wichtigen Verhaltensregeln in der Sonne.

ABC-Regel anwenden
Zum Schutz vor schädlichen UV-Strahlen befolgt man am besten die ABC-Regel: Ausweichen – Bedecken – Cremen. Besonders in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr sollte man die Sonne ganz meiden. Grundsätzlich sollte die Haut mit Kleidung bedeckt sein. Ein Kopf- und Nackenschutz und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sind wichtig.

Vorsicht in der Sonne
Babys und Kinder bis zu drei Jahren sollten der direkten Sonne möglichst gar nicht ausgesetzt werden. Besondere Schutzkleidung mit UV-Protektions-Faktor (UPF) ist für Kinder empfehlenswert. Auch sollte man die ersten Urlaubstage im Schatten verbringen, damit die Haut sich an die Lichteinstrahlung gewöhnen kann.

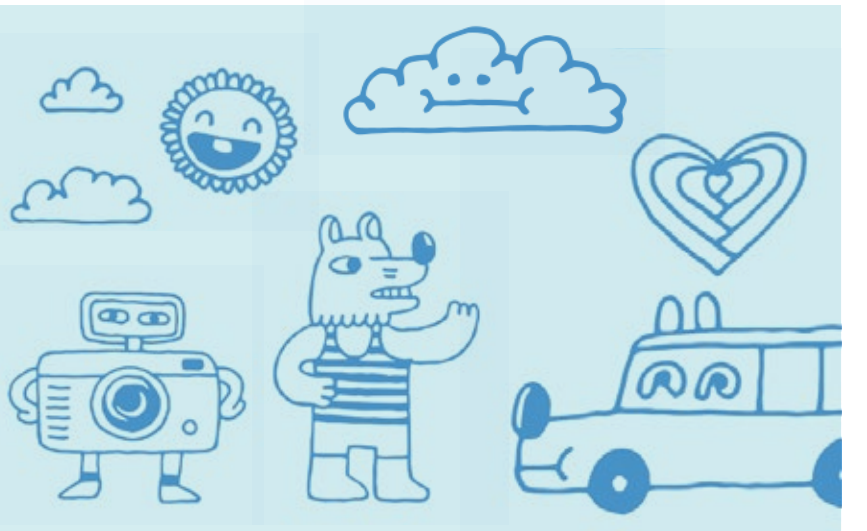
Richtig eincremen
Eine Sonnencreme mit geeignetem Lichtschutzfaktor und Schutz vor UVA- sowie UVB-Strahlen, abhängig von Hauttyp, Urlaubsziel und der Jahreszeit, ist wichtig. Am Urlaubsort müssen alle unbedeckten Körperteile wie Nase, Ohren, Lippen, Wangen und Fußrücken eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad eingecremt werden. Nach dem Baden muss man die Creme erneut auftragen.

Abklärung bei Medikamenten und Allergie
Bei der Einnahme von Medikamenten ist besondere Vorsicht in der Sonne geboten, da diese die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen können. Zu den kritischen Medikamenten gehören beispielsweise Antibiotika, Antidepressiva, Medikamente gegen Bluthochdruck, Psychopharmaka, Johanniskraut oder Malariamittel. Hier sollte man sich vorab in der Apotheke beraten lassen.

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

Mit Kindern in den Urlaub

Lustige Reisespiele für die Autofahrt



Gerade die Autofahrt mit Kindern in den Urlaub kann nach wenigen Stunden quälend werden, denn die Kleinen langweilen sich. Doch mit ein paar lustigen Spielen vergeht die Zeit wie im Flug …

Tipp 1: Wortspiel mit Buchstaben

Zuerst wählt man eine Kategorie, z. B. „Tiere“. Ein Spieler beginnt mit einem Wort, z. B. „Affe“, und der nächste Spieler nennt ein Wort, das mit dem Endbuchstaben des vorhergehenden Wortes beginnt, z. B. „Elefant“ usw. Man kann auch Punkte vergeben: Wem kein Wort einfällt, der bekommt einen Minuspunkt. Gewonnen hat, wer die meisten Punkte hat.

Tipp 2: Ich packe meinen Koffer

Einer beginnt mit dem Satz „Ich packe meinen Koffer“ und ergänzt ihn, z. B. mit „und nehme meine Sonnenbrille mit“. Nun muss der Nächste den Satz wiederholen und um einen Koffergegenstand erweitern, z. B. „Ich packe meinen Koffer und nehme meine Sonnenbrille und den Hut mit“ usw. Das Spiel geht reihum, bis der Satz immer länger wird. Wer als letzter den Satz korrekt wiedergeben kann, hat gewonnen!

Tipp 3: Lieblingsfarbe mit zehn Gegenständen

Hier kommt es darauf an, schnell zehn Gegenstände in einer bestimmten Farbe zu finden. Jeder Spieler nennt zu Beginn seine Lieblingsfarbe. Nun geht es auf „Start“ los und jeder sucht leise schnell zehn Gegenstände in seiner Farbe zusammen. Wer als erster die zehn Gegenstände laut aufzählen kann, hat gewonnen.

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: 089 - 19420