

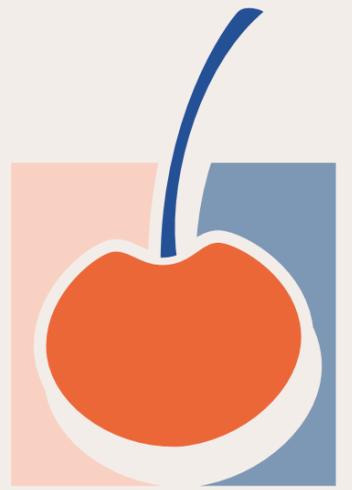


Sparen Sie – mit unseren Angeboten und Dauer- tiefpreisen auf Seite 3.

# Gesundheits- magazin



Kirsch-Apotheke Kalchreuth



## Apropos



Liebe Kundinnen,  
liebe Kunden,

nach einem der heißesten Sommer der meteorologischen Messgeschichte freuen wir uns nun umso mehr auf einen goldenen Herbst.

Jetzt im Oktober wird es höchste Zeit, die letzten Sonnenstrahlen zu genießen oder sich in der Natur zu bewegen, zum Beispiel beim Wandern oder Radfahren. Hoffentlich ist Ihr Immunsystem jetzt schon gewappnet, die ersten grippalen Infekte abzuwehren, damit Sie den Altweibersommer in vollen Zügen genießen können.

Was Sie für Ihre Abwehrkräfte tun können?

Viel Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie ausreichend Schlaf und natürlich wenig Nikotin und Alkohol halten Sie fit. Für Senioren, Sportler, Raucher und Menschen, die unter großem Stress stehen, können zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate mit Vitamin C, B oder Zink hilfreich sein. Außerdem stärken beispielsweise morgendliche Wechselduschen, regelmäßige Saunagänge oder Kneippsche Güsse den Organismus.

Deswegen: Stärken Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte, machen Sie Ihre Hausapotheke „winterfit“ und schonen Sie dabei Ihren Geldbeutel – ganz einfach mit unseren Angeboten im Oktober.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,

Ihr Hubert Kaps

## Häusliche Pflege

### Das richtige Maß zu finden fällt Pflegenden schwer



Wer als Angehöriger einen Pflegebedürftigen betreut, fühlt sich oft mit seinen Sorgen und Nöten alleingelassen. Denn nicht nur, dass Außenstehende das Ausmaß der körperlichen und emotionalen Belastung nicht nachvollziehen können. Es stößt auch auf Unverständnis, dass man sich dies überhaupt „antut“. Doch wer selbst

plötzlich vor einem familiären Pflegefall steht, weiß, warum es schwerfällt, die Pflege in fremde Hände zu geben. Immerhin werden 70 Prozent der Pflegebedürftigen – dies sind circa 2,5 Millionen – zuhause betreut, meist von Angehörigen. Gerade weil das Pflege- und Gesundheitssystem ohne die Angehörigen zusammenbrechen

würde, sollten diese aber unbedingt ihre eigenen Grenzen und ihr Recht auf Erholung kennen.

**Pflegende leiden oft an psychosomatischen Problemen**  
Ob Pflegestufe 1, 2 oder 3: In jeder dieser Pflegesituationen gibt es Herausforderungen, die die Angehörigen stark belasten. Die Mehrheit der pflegenden Familienmitglieder fühlt sich durch ihre Pflegeleistung gesundheitlich selbst beeinträchtigt. Fast ein Drittel ist sogar überzeugt, dass die eigene Gesundheit angegriffen wird. Die Symptome reichen von chronischen Kopfschmerzen und Schlafstörungen bis hin zu psychosomatischen Problemen wie Durchfall oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Auch Depressionen, Medikamenten- und Alkoholmissbrauch kommen vor.

► Fortsetzung auf Seite 2

## Schlafen ist gesund!

### Auf Dauer und Qualität kommt es an

Wer nachts nicht gut und ausreichend schläft, leidet tagsüber: Konzentrationsmangel, geringere Leistungsfähigkeit, aber sogar körperliche Probleme können auftreten. In extremen Fällen von Schlafmangel kann es sogar zu Halluzinationen und Psychosen kommen. Trotzdem hat Schlafen kein hohes Ansehen in unserer Gesellschaft. Völlig zu Unrecht, denn der Schlaf ist für Körper und Geist wichtig. Das Gehirn ist im Schlaf fast genauso aktiv wie im Wachzustand.

### Teenager verändern Schlafverhalten

Während Babys noch 16 Stunden am Tag schlafen, sind es bei Erwachsenen durchschnittlich acht Stunden. Wie viel Schlaf man braucht, hängt auch von den Genen ab. Kinder schlafen weniger als Jugendliche. Im Teenageralter verändert sich auch das Schlafverhalten wegen des sich ändernden Biorhythmus: Die Einschlafzeit verschiebt sich nach hinten und entsprechend spät werden Jugendliche wach.



Oft sammeln sie ein erhebliches Schlafdefizit an, weil die Schule so früh beginnt.

### Gene bestimmen Frühaufsteher oder Nachteulen

Manche Menschen, als Schlaftyp auch „Lerchen“ genannt, gehen gerne früh ins Bett und sind auch früh morgens wieder munter. An-

dere, sogenannte „Eulen“, gehen lieber spät ins Bett und schlafen morgens gerne länger. Beides ist in den Genen festgelegt. Frauen brauchen generell etwas mehr Schlaf als Männer. Leidet man allerdings unter Schlafmangel, geraten der Kohlenhydratstoffwechsel und die Ausschüttung von Hormonen durcheinander. Einige Körperfunktionen können hiervon beeinträchtigt sein.

### Bei Dunkelheit steigt die Melatoninproduktion

Der 24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmus folgt unserer inneren Uhr: Die Lichtverhältnisse werden an das Gehirn weitergeleitet. Wenn es dunkel wird, steigt die Produktion von Melatonin im Gehirn und wir werden müde. Während der Nacht durchlaufen wir vier bis sechs Schlafzyklen, die jeweils ungefähr 90 Minuten dauern. In jedem Schlafzyklus sind Leichtschlaf- sowie Tiefschlafphasen enthalten. Während in der ersten Nachthälfte die Tiefschlafphasen dominieren, herrschen gegen Morgen die Schlafphasen vor, bei denen sich die Augen bemerkbar bewegen.

## Gesundheitstipp des Monats!

Trockene Augen  
benötigen Feuchtigkeit

Seite 4



## Gartentipps

Wie Sie Ihren Garten  
jetzt winterfest machen:  
Im Oktober noch einmal  
letzte Hand anlegen

Seite 4



### Ausreichend Schlaf wichtig für Körper und Gehirn

Der Schlaf ist wichtig für unser Gehirn, das dabei Informationen verarbeitet oder abspeichert. Außerdem ist er nötig für die Körperfunktionen, da hierbei Stoffwechselfälle aussortiert werden. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Übrigens: Auch Tiere schlafen, sogar während des Fliegens oder Schwimmens. Besonders gewitzt sind Delfine, Wale, Robben, aber auch Enten: Sie alle schlafen mit einer Gehirnhälfte, während die andere wachsam bleibt. Nach einiger Zeit wird einfach gewechselt ...

## Gutschein

Gegen Vorlage erhalten Sie

# 20%

Rabatt auf einen

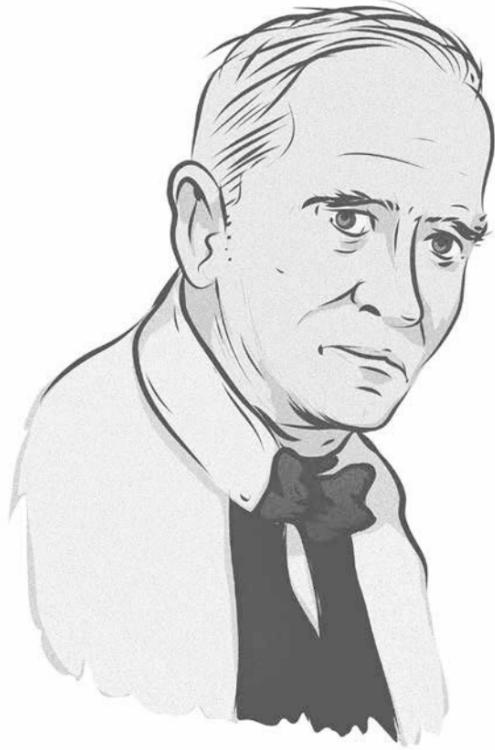
Kosmetikartikel  
Ihrer Wahl

Pro Person nur ein Gutschein. Nicht gültig für bereits reduzierte Artikel. Nur auf vorrätige Artikel. Gültig vom 01.10. - 31.10.2015.

# Berühmte Menschen in Medizin und Pharmazie

## Alexander Fleming – Entdecker des Penicillins

Geboren 1881 in ärmlichen Verhältnissen in Lochfield, Schottland, war es Alexander Fleming – nach einer Anstellung bei einer Schiffahrtsgesellschaft – mit Hilfe seines Onkels möglich, ein Medizinstudium in London zu absolvieren. Er entdeckte 1928 die Wirksamkeit von Penicillin. 1945 wurde ihm dafür zusammen mit Ernst Boris Chain und Howard Walter Florey der Nobelpreis für Medizin verliehen. Ein Jahr vorher war er sogar in den Adelsstand erhoben worden. Er starb 1955 in London.



### Isolierung des antibakteriellen Enzyms Lysozym

Alexander Fleming schloss sein 1901 an der St. Mary's Hospital Medical School in Paddington bei London aufgenommenes Medizinstudium 1906 ab. Anschließend arbeitete er dort weiter als Forscher und wurde 1921 stellvertretender Direktor dieser Einrichtung. Ebenfalls 1921 gelang es Fleming, das Enzym Lysozym zu isolieren, das er in Hühnereiern wie auch Sekreten des menschlichen Körpers gefunden hatte. Er stellte fest, dass das Lysozym zwar antibakteriell wirkte, aber nicht stark genug gegen krankheitserregernde Keime war. In weiteren Versuchen mit Bakterien entdeckte er 1928 in einer Kultur mit Staphylokokken (Eitererregern) einen Schimmelpilz (Peni-

cillium notatum, Pinselpilz), der offenbar sehr wirksam Bakterien abtötete. 1929 veröffentlichte er dieses Ergebnis erstmals im „British Journal of Experimental Pathology“. Er nannte diesen Stoff Penicillin.

### Nobelpreis für die Herstellung von Penicillin

1928 erhielt er den Lehrstuhl für Bakteriologie an der Universität London. 1940 gelang es ihm dann zusammen mit der „Oxford-

Gruppe“ Ernst Boris Chain und Howard Walter Florey, den Wirkstoff Penicillin zu isolieren und im Labor herzustellen. So konnte 1941 der erste Patient mit Hilfe von Penicillin geheilt werden. Zur Behandlung eiternder Wunden wurde der Wirkstoff auch im Zweiten Weltkrieg erfolgreich für verwundete Soldaten eingesetzt.

1946 wurde Fleming Direktor der St. Mary's Hospital Medical School, welches 1948 in Wright-Fleming-Institut umbenannt wurde. Alexander Fleming war noch bis zu seinem Tod im Jahr 1955 im Labor des St. Mary's Hospitals als Leiter der bakteriologischen Abteilung tätig.

In der November-Ausgabe:  
Paracelsus

## Apotheken-Nacht- und Notdienst auf einen Blick

### Auch ganz schnell mit App zu finden

Wer nachts oder am Wochenende schnell eine Apotheke braucht, wird in Deutschland immer fündig, denn eine halbe Millionen Nacht- und Notdienste werden von den Apotheken vor Ort pro Jahr geleistet. Jeder kennt den Notdienstkalender, der in den Apotheken bereitliegt. Doch wer gerade keinen zur Hand hat und auch nicht vor dem Computer sitzt, um im Internet zu suchen, hat nun die Möglichkeit, einfach die aktualisierte „Apothekenfinder-App“ der ABDA (Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände) auf sein Smartphone zu laden.

### Apotheken-Finder-App für viele Mobilgeräte

Mit der App lassen sich mehr als 20.000 deutsche Apotheken ortsbezogen suchen - auch diejenigen, die gerade Notdienst haben. Dies kann tagsüber, abends sowie an Wochenenden und Feiertagen sein. Die App ist für iPhone, iPad (iTunes App Store) sowie Android Smartphones und Tablets (GooglePlay Store) und auch Windows Phone 8 & Tablets und Windows 8.1 PCs (Windows Market) erhältlich. Auf Wunsch kann man sich auch die Anfahrtsroute anzei-

gen lassen. Oder man kann aktuell geöffnete Apotheken mobil im Web finden, nämlich unter apothekenfinder.mobi. Wer eine Internetflatrate auf seinem Smartphone-Vertrag hat, kann hier kostenfrei suchen.

### Apotheken-Telefonauskunft auch per SMS erreichbar

Wenn man selbst nur ein „einfaches“ Handy hat und dringend von unterwegs die nächste Apotheke finden muss, sollte man die Telefonnummer 22833 wählen (aus allen Netzen). Für 69 Cent pro Minute erhält man rasch Auskunft. Auch eine SMS ist möglich: Einfach als Text „Apo“ und sofort dahinter die fünfstellige Postleitzahl eingeben, in deren Bereich man sich gerade befindet, und das Ganze an die Telefonnummer 22833 senden. Dieser Service ist für 69 Cent pro SMS möglich.

### Kostenfreie Hotline aus dem Festnetz

Doch auch wer gerade zuhause sitzt und weder Kalender noch Internet zur Hand hat, erhält rasch Hilfe: Man wählt vom Festnetz aus am besten die kostenlose Hotline: 0800-00-22833, um die Apotheke mit dem Nacht- oder Notdienst in seiner Nähe zu erfragen.

Fortsetzung von Seite 1:

## Häusliche Pflege

### Rund um die Uhr im Einsatz für den Pflegebedürftigen

Wer ständig am Rande der Überlastung lebt, muss irgendwann mit Folgen rechnen. Besonders Ehepartner fühlen sich oft verpflichtet, ihrem erkrankten Partner rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen. Aber je älter die pflegenden Partner sind, umso weniger sind sie körperlich und psychisch dieser Belastung gewachsen. Bei den jüngeren geben vor allem die Frauen häufig teilweise ihr Arbeitsleben auf. Während die Mehrheit der Pflegenden

täglich „Vollzeit“ im Einsatz ist, sind immerhin noch ein Viertel vier bis sechs Tage in der Woche für den Pflegefall da.

### Urlaub von der Pflege ist wichtig

Die meisten Pflegenden wissen zwar, dass ihnen vom Gesetzgeber her Auszeiten zustehen, in denen die Kranken- oder Pflegekasse die Pflegeleistungen für den Patienten übernimmt, doch die wenigsten nehmen sie in Anspruch. Die verständliche Sorge, dass Ersatzpfleger die Pflegearbeit vielleicht nicht so „perfekt“ erledigen

wie Angehörige, ist nachvollziehbar. Doch Pflegenden müssen lernen, „Urlaub von der Pflege“ zu nehmen. Sonst können sie ihren Angehörigen auf Dauer nicht zur Seite stehen.

### Gesetzliche Neuerungen für Beschäftigte mit Pflegefall

Seit Januar 2015 wurden vom Gesetzgeber für Pflegenden wichtige Verbesserungen eingeführt. Im akut eintretenden Pflegefall steht Angehörigen eine zehntägige Auszeit zu – der Lohnausfall wird durch das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld abgedeckt. Die neue „Familienpflegezeit“ erlaubt pflegenden Angehörigen außerdem, ihre Arbeitszeit zu reduzieren. Doch die wenigsten nehmen diese Möglichkeiten bisher in Anspruch.

### Neue Rollenverteilung birgt Konfliktstoff

Oftmals unterschätzen Pflegenden am Anfang die psychische Belastung. Denn durch die Erkrankung ändert sich meist die familiäre Rollenverteilung. Die Hilfsbedürftigkeit einerseits und das Gefühl von „Macht“ auf der anderen Seite führen oft zum Aufbrechen ungelöster Konflikte. Auch im Verhältnis zwischen Eltern und Kindern

ändern sich die Beziehungen. Persönlichkeitsveränderungen, beispielsweise bei Demenz, sind für Angehörige schwer zu ertragen. Ablehnung und Aggressionen sind mögliche Verhaltensreaktionen auf kindisches, unberechenbares oder aggressives Benehmen des Pflegebedürftigen.

### Selbsthilfegruppen und Hobbys einplanen

Vielen Pflegenden hilft der Austausch in Selbsthilfegruppen. Auch eine frühzeitige Pflegeschulung schafft Kontakte zu Gleichgesinnten. Wichtig ist, sich darüber klar zu werden, was man selbst leisten kann und was man eventuell doch an einen ambulanten Pflegedienst abgeben kann. Wenn man einige Stunden am Tag einen Besuchsdienst bestellt, um beispielsweise an einem Entspannungs- oder Yogakurs teilzunehmen oder wieder einmal einem Hobby nachzugehen, ins Kino zu gehen oder Freunde zu treffen, ist dies für die eigene Regeneration wichtig.

### Zeitweilige Übernahme der Pflegeleistungen von außen

Desweiteren kann man seinen Angehörigen auch stundenweise in eine Tagesbetreuungseinrich-

tung geben. Auch eine komplette Tages- oder Nachtpflege ist denkbar. Bis zu sechs Wochen im Jahr können pflegende Angehörige die sogenannte „Verhinderungspflege“ in Anspruch nehmen, um selbst einmal Urlaub zu machen. In dieser Zeit können die Angehörigen in einer 24-Stunden-Pflegeeinrichtung („Kurzzeitpflege“) betreut werden. Die meisten Pflegenden scheuen sich jedoch vor diesem Schritt und fahren oftmals gar nicht in den Urlaub – mit Folgen für die eigene Gesundheit.

### Informationen für Pflegenden im Internet

Wer sich über Auszeitmöglichkeiten von der Pflege unverbindlich informieren möchte, findet neben den örtlichen Einrichtungen der Gemeinden, Sozialträger, Kirchen und Krankenkassen auch Hilfe im Internet: Unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) kann man den Ratgeber für pflegende Angehörige beziehen. Bei [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de) gibt es Online-Beratung für pflegende Angehörige in einem Forum. Unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) findet man gezielt Anlaufstellen zu lokalen Selbsthilfegruppen. Das Forum [www.pflegenetz.net](http://www.pflegenetz.net) bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch.



# Gesundheitstipp des Monats!

## Trockene Augen benötigen Feuchtigkeit

### Künstliche „Tränen“ können helfen

Gereizte oder trockene Augen kennt fast jeder zwischendurch einmal. Doch wer dauerhaft an Jucken, Brennen, Fremdkörpergefühl oder Rötungen und Brennen leidet, sollte überlegen, wie er seine Augen noch besser unterstützen kann. In leichteren Fällen kann eine Benetzungslösung für den Tränenfilm der Augen hilfreich sein. Denn oftmals sind Augen durch Bildschirmarbeit, Fremdstoffe in der Luft, z. B. Pollen, oder durch das Tragen von Kontaktlinsen stärker belastet.

### Tränenfilm versorgt Zellen mit Nährstoffen

Der Tränenfilm unserer Augen setzt sich aus drei Schichten zusammen: Die erste Schicht ist ein dünner Fettfilm, damit die darunterliegende wässrige Schicht nicht so schnell verdunstet. In dieser zweiten Schicht befinden sich lebens-



wichtige Stoffe für die Hornhautzellen, nämlich Sauerstoff, Nährstoffe und Spurenelemente. Die dritte Schicht, genannt Muzinschicht (Schleimschicht), hat direkten Kontakt zur Augenoberfläche. Sie sorgt dafür, dass die Nährstoffe auch direkt in die Zellen der Gewebe gelangen können.

### Augentropfen mit Hyaluronsäure wirken wohltuend

Wenn der Tränenfilm nicht ausreicht oder in seiner Zusammensetzung beeinträchtigt ist, kann er reißen. Die Folge ist, dass die Zellen von der Versorgung mit Nährstoffen abgeschnitten sind. So kann es durch Zellschädigungen zu Entzündungen und den typischen Symptomen wie Brennen und Jucken kommen. Die Hornhaut und Bindehaut kann sogar verletzt werden. Augentropfen oder Benetzungslösungen für den Tränenfilm der Augen können hier eine gute Hilfe sein. Sie enthalten in der Regel Hyaluronsäure oder auch Euphrasia und wirken wohltuend und befeuchten die Augen.

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

# Wie Sie Ihren Garten jetzt winterfest machen

## Im Oktober noch einmal letzte Hand anlegen

Damit Ihr Garten mit Rasen, Gehölzen und Stauden unbeschadet durch den Winter kommt, sollten Sie kurz vor dem ersten Bodenfrost noch einmal zupacken. Und danach dürfen Sie den Blick auf Ihren Garten bei einer heißen Tasse Tee genießen ...



- Entfernen Sie das Laub vom Rasen und mähen Sie ihn zum letzten Mal: Nicht kürzer als fünf Zentimeter, damit sich die lichtergrünen Blätter gut gegen Moos und Unkraut wehren können.

- Schneiden Sie Ihre Stauden bis kurz über dem Boden zurück. Unkraut sollte man entfernen und um die Stauden eine Schicht Kompost geben.

- Einige Stauden wie Purpursonnenhut und Fetthenne haben attraktive Samenstände, die nicht nur im Winter schön aussehen, sondern auch den Insekten als Winterquartier dienen. Lassen Sie sie ruhig stehen und schneiden Sie sie erst im Frühjahr.

- Kürzen Sie Ihre Gehölze – dies gilt für Ahornbäume, Pappeln, Obstbäume und Birken.

- Wurzelnackte Pflanzen sollten Sie nun einpflanzen, insbesondere wurzelnackte Rosen. So treiben sie im Frühjahr eher aus.

- Auch Zwiebelblumen für den Frühling, wie Tulpen und Narzissen, gehören nun in die Erde.

- Decken Sie Beete, Rosen und frostempfindliche Pflanzen mit Reisig ab oder packen Sie sie mit Luftpolsterfolie ein.

- Empfindliche Topfpflanzen sollte man nun einräumen und an einen geschützten Platz zum Überwintern stellen.

- Stellen Sie alle Wasseranschlüsse ab und entfernen das Wasser aus den Gießgeräten.



Nun kann der Winter kommen ...

### 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