



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2016



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der Februar ist da und damit werden die Tage wieder länger – zum Glück! Doch mit den ansteigenden Temperaturen ist gerade dieser Monat ein „beliebter“ Viren-Monat. Daher heißt es: Fit werden nach dem langen Winter und das Immunsystem noch einmal aktivieren für die ausklingende Winterzeit.

Neben der wichtigen Bewegung an der frischen Luft, wozu auch das beliebte Skifahren gehört, sollte man fleißig Vitamine zu sich nehmen und viel trinken. Denn auch die Heizungsluft hat über den Winter ihr übriges getan. Wenn Sie zu uns in die Apotheke kommen, finden Sie eine große Auswahl an leckeren vitaminreichen Fruchtsäften, z. B. aus Sanddorn, Acerola oder Orange. Wer sein Immunsystem stärken möchte, kann dies mit pflanzlichen Mitteln in Dragee- oder Tropfenform und mit homöopathischen Mitteln sehr gut erreichen.

Wir beraten Sie gerne, was für Ihre Anforderungen das Beste ist. Und allen Skifahrern empfehlen wir, nochmals ihre Reiseapotheke zu überprüfen. Neben den gängigen Fieber-, Schmerz- und Magen-Darm-Mitteln sollte eine Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen sowie ein wenig Verbandsmaterial und Pflaster nicht fehlen. Dazu kommt natürlich eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist. Und ein Lippenpflegestift, damit die Haut in der Kälte nicht leidet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß im Skiurlaub oder zuhause – und nicht vergessen: Nächsten Monat ist schon Frühlingsanfang!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team

Inhalt

- 1 **Titelthema**
**GENDERMEDIZIN:
WEM NÜTZT SIE?**
- 2 **Artikel**
**LÄSTIGE
BLASEN-
ENTZÜNDUNG**
- 3 **Serie – Teil 2**
**VITAMIN B12 –
DAS NERVEN-
VITAMIN**
- 4 **Tipp des Monats**
**FASTEN
EINMAL ANDERS**
- 5 **Unterhaltung**
RÄTSEL

Titelthema

Gendermedizin: Wem nützt sie?

Kinder, Frauen und Schwangere schützen

Gendermedizin? Hier geht es bei der Behandlung von Krankheiten um die Beachtung körperlicher Unterschiede zwischen Männern und Frauen beziehungsweise Kindern. Denn Frauen sprechen oft anders auf Medikamente an als Männer. Kinder dürfen nicht einfach niedriger dosierte Erwachsenen-Arzneimittel bekommen.

In früheren klinischen Studien wurden die neuen Medikamente ausschließlich an Männern getestet. Hintergrund war die Angst, unwissend schwangere Frauen und deren Embryos zu schädigen. Doch seit 2004 müssen Medikamente auch an Frauen getestet werden.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
47%²



Angebot des Monats

Ibu-Lysin HEXAL 684 mg
Filmtabletten – 20 Stück

4,48€ statt 8,50€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Wer braucht was?

Vitamin- und Mineralstoffmangel durch Medikamente

02: Vitamin B12 – Das Nervenvitamin

Mit diesem Artikel setzen wir unsere Serie über Vitamin- und Mineralstoffmangel fort, der durch die Einnahme bestimmter Medikamente ausgelöst werden kann. Wir erläutern Ihnen, bei welchen Erkrankungen welche Mangelercheinungen häufig sind und was Sie selbst dagegen tun können.

Wer über längere Zeit sogenannte Protonenpumpenhemmer (PPI), d. h. Säureblocker, einnimmt, kann an Vitamin B12-Mangel leiden. Diese PPI sind Medikamente wie Omeprazol oder Pantoprazol, die die Produktion von Magensäure hemmen. Langfristig kann sich bei Einnahme dieser Medikamente ein B12-Mangel entwickeln. Denn das an Eiweiß gebundene Vitamin B12 kann nur mit Hilfe der Magensäure freigesetzt werden. Über den Dünndarm gelangt es dann ins Blut. Ist die Magensäureproduktion gehemmt, kann das Vitamin nicht aufgenommen werden. Auch bei der Einnahme des Diabetesmittels Metformin ist dies der Fall.



Erhöhter Homocysteinspiegel und Nervenstörungen

Vitamin B12 ist im Körper zuständig für die Bildung roter Blutkörperchen und die Funktion

des Nervensystems. Abgeschlagenheit, depressive Verstimmungen, Nervenstörungen und Gedächtnisschwäche können Folge eines Vitamin B12-Mangels sein. Auch der Homocysteinspiegel kann ansteigen. Hierdurch erhöht sich das Risiko für Schlaganfall, Demenz und Osteoporose. Ältere Menschen und Personen, die PPI oder Metformin einnehmen, sind besonders gefährdet. Hier empfiehlt sich die Kontrolle des Vitamin B12-Spiegels beim Arzt. Vitamin B12 ist in Dragee-, Kapsel- und Trinkfläschchenform erhältlich. Sollte der Arzt einen deutlich erniedrigten Spiegel feststellen, empfiehlt sich auch eine Spritzenkur, durch die der Wirkstoff deutlich schneller aufgenommen werden kann.

In der nächsten Ausgabe:
Die Pille als Vitaminräuber

Lästige Blasenentzündung

Kommt sie wirklich immer wieder?

Viele Frauen klagen über immer wiederkehrende Blasenentzündungen. Doch auch Männer sind betroffen, weil die Prostata oft ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen ist. Da die Harnröhre bei Frauen wesentlich kürzer ist als bei Männern und auch der Harnröhreneingang näher am After liegt, haben Bakterien aber bei Frauen ein leichteres Spiel, den Weg ins Innere der Harnblase zu finden. Dort sorgen sie für eine Entzündung, die sich durch Brennen und übermäßigen Harndrang äußert. Und obwohl viele Frauen glauben, einige Keime würden jedes Mal im Körper zurückbleiben, ist dies nicht der Grund für wiederkehrende Blasenprobleme. Verschiedene Umstände begünstigen das häufige Auftreten einer Blasenentzündung.

Am häufigsten Darmbakterien die

Ursache Auslöser einer Blasenentzündung sind Bakterien, meist die Darmbakterien Escherichia coli. Daher sollte man beim Stuhlgang darauf achten, nicht vom After in Richtung Scheide zu wischen, sondern umgekehrt. Es können aber auch andere Bakterien die Ursache sein. Geschlechtsverkehr unter Verwendung von Diaphragmen und Spermiziden (chemischen Verhütungsmitteln) kann eine Blasenentzündung fördern, da diese die Bakterienflora im Intimbereich verändern. Schwan-

gerschaft oder Wechseljahre sowie die Einnahme der Pille sind weitere Risikofaktoren, da auch hier die hormonelle Umstellung das Scheidenmilieu verändert. Risikopatienten mit Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus oder einem geschwächten Immunsystem sind ebenfalls oft betroffen.

WAS HilFT BEI BLASENENTZÜNDUNG?

- Viel trinken, z. B. mit Unterstützung durch Blasentees
- Wärme, z. B. Wärmflasche
- Pflanzliche Wirkstoffe in Dragee- oder Pulverform, z. B. Goldrutenkraut, Cranberrys (hochdosiert), Bärentraubenblätter
- Risikopatienten (z. B. Schwangere, Diabetiker) müssen den Arzt aufsuchen
- Bei Fieber oder anhaltenden Schmerzen zum Arzt: Gefahr einer Nierenbeckenentzündung!

Pflanzliche Wirkstoffe können helfen

Ärzte empfehlen in der Regel ein gutes Durchspülen der Blase, d. h. viel trinken. Außerdem gibt es pflanzliche Mittel in der Apotheke, die beim Ausscheiden von Flüssigkeit helfen und auch die Immunabwehr stärken. Zu den wirksamen

Pflanzenstoffen bei Blasenentzündung gehören Cranberry-Extrakte, die es auch in Dragee- und Pulverform gibt. Ihre Inhaltsstoffe hemmen das Anheften von Bakterien an der Blasenwand. Sie wirken außerdem antioxidativ und stärken das Immunsystem. Auch Goldrutenkraut, Birkenblätter, Schachtelhalmkraut, Queckenwurzelkraut, Orthosiphonblätter sowie Bärentraubenblätter sind zur Anwendung bei Blasenentzündung bekannt. Teilweise wirken sie krampflösend und entzündungshemmend. Letztere dürfen allerdings nicht mit Arzneimitteln kombiniert werden, die den Harn ansäuern. Wärmeanwendung und krampflösende Schmerzmittel können ergänzend hilfreich sein.

Risikopatienten müssen gleich zum Arzt gehen

Schwangere sollten bei einer Blasenentzündung auf jeden Fall umgehend den Arzt aufsuchen, da sich die Entzündung zu einer Nierenbeckenentzündung ausweiten und das Ungeborene schädigen kann. Auch Männer sollten den Urologen aufsuchen, da meist die Prostata mit betroffen ist. Ansonsten sind Symptome wie Fieber, Schmerzen im Flankenbereich, Blut im Urin, anhaltende oder zunehmende Schmerzen ein Grund, den Arzt aufzusuchen. In manchen Fällen kommen dann auch Antibiotika zum Einsatz.



Kinder
dürfen nicht
einfach eine nied-
rigere Dosis eines
Erwachsenenmedi-
kaments nehmen.
Sie brauchen ein
Kindermedikament!

Schwangere
können sich auf
der Homepage
www.embryotox.de
informieren, welche
Medikamente sie
in der Schwanger-
schaft anwenden
dürfen.



WARUM WIRKEN MEDIKAMENTE BEI FRAUEN ANDERS ALS BEI MÄNNERN?

Frauen haben im Gegensatz zu Männern ...

- *mehr Körperfett, weniger Muskelmasse, weniger Wasser*
- *einen anderen Hormonstatus*
- *eine geringere Durchblutung der Organe*
- *eine andere Enzymaktivität (vgl. Abbau von Wirkstoffen)*
- *Eine abweichende Anzahl und Art der Rezeptoren*

Fortsetzung Titelthema

Gendermedizin: Wem nützt sie?

Kinder, Frauen und Schwangere schützen



Conterganskandal als Warnung Einer der größten Arzneimittelskandale war die Abgabe des Schlaf- und Beruhigungsmittels Contergan (Wirkstoff Thalidomid) Ende der 50er Jahre an Schwangere, die an Übelkeit litten. Erst nach der Zulassung wurde die Problematik entdeckt. Schwere Missbildungen an Gliedmaßen und Organen bei 5.000 bis 10.000 Neugeborenen weltweit waren die Folge. Erst danach wurde festgelegt, dass Medikamente vor der Einführung am Menschen getestet werden müssen. Gleichzeitig schloss man gebärfähige Frauen von sogenannten frühen klinischen Studien der Phase I und II aus.

Frauen sind anders Es ist aber wichtig, dass auch Frauen an Studien teilnehmen, da Frauen auf Medikamente nachweislich oft anders reagieren als Männer. Der Grund ist, dass ihr Körper anders konstituiert ist. So ist das Verhältnis zwischen Körperfett, Muskelmasse und Wasser anders. Frauen haben mehr Körperfett, weshalb Narkotika länger im Körper verbleiben als bei Männern. Bei Frauen ist außerdem der Hormonhaushalt anders. Auch Enzyme, die dafür verantwortlich sind, wie bestimmte Wirkstoffe abgebaut werden, arbeiten bei Frauen unterschiedlich. Jeder weiß, dass Frauen an den Extremitäten leichter frieren, auch ihre Organdurchblutung ist geringer. Aber auch die Anzahl von Rezeptoren kann eine Rolle spielen, wenn es um die Wirkung von Medikamenten geht. Seit 2011 muss deshalb die Auswertung von Zulassungsdaten durch den Hersteller geschlechtsspezifisch durchgeführt werden.

Medikamente für Schwangere Schwangere sind verunsichert, wenn auf dem Beipackzettel steht, dass ein Medikament nur in Absprache mit dem Arzt bei strenger Indikation angewendet werden soll. Wird das Medikament trotzdem vom Arzt verschrieben und eingenommen, spricht man vom sogenannten Off-Label-Use. In der Roten Liste sind Medikamente auf einer Stufe von 1 (nicht embryotoxisch) bis 11 (erbgutverändernd, krebserregend) nach Risikoklasse für Schwangere und Stillende geordnet. Wer sich informieren möchte, findet auf der Website www.embryotox.de Hinweise zu Behandlungsmöglichkeiten in der Schwangerschaft.

Kinder brauchen Kindermedikamente

Der Organismus von Kindern unterscheidet sich von dem Erwachsener. Daher dürfen Medikamente für Erwachsene nicht einfach in geringerer Dosis an Kinder gegeben werden. Bisher war dies häufig der Fall, so dass die Hälfte aller Arzneimittel bei Kindern sogar off-label eingesetzt wurde und es keine Zulassung für Kinder gab. Doch Kinder produzieren weniger Magensäure und Gallenflüssigkeit als Erwachsene. Die sogenannte Blut-Hirn-Schranke ist noch nicht voll entwickelt. Und Kinder nehmen auch über die Haut mehr Wirkstoffe auf als Erwachsene. Sie besitzen im Vergleich mehr Körperwasser und weniger Körperfett. Stoffwechsel und Ausscheidungsvorgänge verlaufen je nach Alter unterschiedlich. Auch die Darmflora ist noch nicht ausgereift. Daher gilt: Kinder brauchen ein Kindermedikament!

Fasten einmal anders

Alternativen zum Verzicht auf Nahrungsmittel

Wer heutzutage noch fastet – die christliche Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch und dauert 40 Tage bis Ostern –, verzichtet in der Regel auf Alkohol, Fleisch oder Süßes. Doch den meisten fällt dies relativ leicht. Unangenehmer sind dagegen Gewohnheiten, die man gar nicht mehr gerne missen möchte. Sei es der ständige Kontakt über das Smartphone, das Auto, die abendliche TV-Berieselung oder das ausgiebige Shoppen: Fällt Ihnen ein Verzicht hier nicht viel schwerer?

Wer diese Art des Fastens einmal durchhalten möchte, kann einfach folgende Tipps ausprobieren:

01 Verzichten Sie 40 Tage lang auf Ihr Auto und benutzen Sie nur öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad. Das setzt Zeit frei zum Lesen oder Musikhören in der U-Bahn und hilft sogar beim Abnehmen!

02 Lassen Sie Ihr Handy dann, wenn Sie es geschäftlich nicht brauchen, ausgeschaltet oder stellen Sie zumindest die Internetfunktion ab. Ignorieren Sie es einfach – wichtige Anrufe ausgenommen!

03 Ersetzen Sie das Shoppen doch einfach durch eine andere Freizeitbeschäftigung. Und untersuchen Sie einmal Ihren Kleiderschrank. Es gibt sicher viele schöne vergessene Teile!

04 Setzen Sie sich abends mal nicht vor den Fernseher. Machen Sie einfach etwas anderes, wie z. B. Sport. Der hilft nicht nur dabei, ein paar Pfunde zu verlieren, sondern macht auch müde Geister wieder munter. Oder wie wäre es mit Training für das Gehirn und einem Kreuzworträtsel?



Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier

Viel Spaß beim Rätseln!

das ‚Baltische Meer‘	Frauenname	Comicfigur (... und Struppi!)	gewalt-samer Aufruhr			Erb-träger		kam-bodsch. Volks-stamm	Unter-wasser-gefährte		höchste ägyptische Göttin	eine Tonart		franzö-sischer unbest. Artikel	Stamm-mutter (griech. Sage)	Deck-schich-ten		mit Namen erwäh-nen
		10				eine Allergie				3								
				4		Kladde		Bandage				6		Stadt in NRW		franzö-sischer Artikel		
tropi-scher Wirbel-sturm			„Liebe ... durch den Magen“		Halbgott der griechischen Sage						nord-deutsch: Knecht		philatel. Zeichen für sehr selten			englisch: Biene		5
Enten-art		Leicht-athlet						west-afrika-nischer Stamm		kaufen				8				
	9		2		argent. Provinz (Santa ...)		englische Schul-stadt					Wild-park					1	
großer Waren-posten		Reiß-brett-stift											Beginn des bäuerl. Anbaus					
						kurz für: eine			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe März 2016

Kirsch Apotheke
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

Apotheker
Hubert Kaps e.K.

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19420