

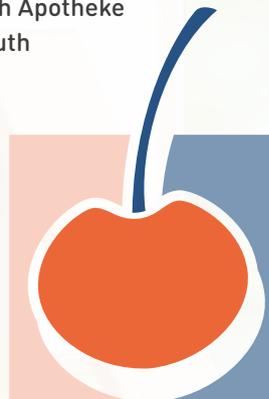


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2016



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Inhalt

- 1 **Titelthema**
**RHEUMA SOFORT
BEHANDELN**
- 2 **Artikel**
**UNNÖTIGE
ANTIBIOTIKA-
EINNAHME
VERMEIDEN**
- 3 **Serie – Teil 3**
**VITAMIN B UND
FOLSÄUREMANGEL
BEI ANTIBIOPILLE**
- 4 **Tipp des Monats**
**WUNDERWAFFE
KURKUMA**
- 5 **Unterhaltung**
GOLDENE MILCH

Titelthema

Rheuma sofort behandeln

Kunsttherapie und Entspannung als Ergänzung

Wer an Rheuma erkrankt, muss heutzutage nicht mehr an unerträglichen Schmerzen leiden. Auch die Bewegungseinschränkung kann man in den Griff bekommen. Wichtig ist der frühzeitige Therapiebeginn innerhalb von drei Monaten nach den ersten Symptomen, weil hier die Zerstörung der Gelenke am schnellsten fortschreitet. Ist die Therapie mit den Basismedikamenten gut eingestellt, kann

auf Schmerzmittel oft verzichtet werden. Gute Erfolge zeigt zusätzlich die Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Kunsttherapie. Denn Rheuma ist eine Erkrankung des ganzen Menschen. Besonders Stress und Ärger verschlimmern die Symptome und können neue Krankheitschübe auslösen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Nasenspray ratiopharm Erwachsene
Nasenspray – 10 ml

2,48€ statt 3,89€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

denken auch Sie schon sehnsüchtig an die Osterzeit, wenn hoffentlich auch die ersten Forsythien ihre gelben Blüten zeigen?

Oder geht es Ihnen wie mehr als der Hälfte der Menschen in Deutschland, und Sie leiden unter einer ausgeprägten Frühjahrsmüdigkeit? Denn gerade weil die Tage nun langsam wärmer und länger werden, kämpft unser Körper mit der Umstellung. Die Folge: Wir fühlen uns schlapp und energielos. Hintergrund ist, dass der Blutdruck bei steigenden Temperaturen sinkt und das Schlafhormon im Körper erhöht ist.

Doch keine Sorge, die Schläfrigkeit ist nach wenigen Wochen überwunden. Sie können aber auch selbst ein wenig nachhelfen. Die wichtigste Regel lautet: **Bewegung!** Und zwar draußen bei Tageslicht. Schon ein ausgiebiger Spaziergang kann Wunder wirken. Auch Wechselduschen können helfen, den Kreislauf anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Viel frisches Obst und Gemüse unterstützen Ihren Körper dabei, die Vitaminspeicher, die im Winter gelitten haben, wieder aufzufüllen. Wer zusätzlich nachhelfen möchte, findet auch in der Apotheke Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Präparate zum Einnehmen.

Fragen Sie doch einfach einmal nach.

Wir wünschen Ihnen viel Energie und Unternehmungslust und vor allem:
Eine schöne Osterzeit!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team

Wer braucht was?

Vitamin- und Mineralstoffmangel durch Medikamente

02: Vitamin B und Folsäuremangel bei Antibabypille

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 Mangelerscheinungen häufig sind und was Sie selbst dagegen tun können.



Über die Hälfte aller Frauen zwischen 20 und 44 nimmt die Antibabypille. Diese greift in den Hormonhaushalt des Körpers ein. Viele wissen nicht, dass hierdurch häufig ein gravierender Mangel an Mikronährstoffen wie Folsäure, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C und Vitamin E sowie Magnesium, Selen und Zink auftritt. Der Grund ist, dass die Wirkstoffe der Pille im Körper die gleichen Stoffwechselwege benutzen wie diese Nährstoffe. Sie konkurrieren damit auch um bestimmte Enzyme. Aber Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen sind vergleichsweise harmlose Symptome. Ein Mangel an B-Vitaminen führt oft zu einem erhöhten Homocysteinspiegel. Dieser birgt das Risiko für Unfruchtbarkeit, Venenthrombosen, Alzheimerdemenz, Schlaganfälle, Osteoporose und Schwangerschaftskomplikationen. B-Vitamine sollten daher als Nahrungsergänzung (Vitamin B2: 5-10 mg/Tag, Vitamin B6: 5-10 mg/Tag, Vitamin B12: 20-50 µg/Tag) zugeführt werden.

Folsäure und B-Vitamine kombinieren

Die Pille kann außerdem zu einem verstärkten Folsäuremangel führen, der bei über zwei Drittel der Deutschen ohnehin schon vorhanden ist. Folsäure ist im Körper wichtig für das gute Funktionieren von Zellwachstum und Zellteilung und den gesunden Aufbau der Erbsubstanz. Herrscht ein Mangel vor, kommt es zu Reife- und Wachstumsstörungen besonders im Bereich von Blut-, Schleimhaut-, Nerven- und Immunzellen. Im Hinblick auf eine spätere Schwangerschaft kann ein bestehender Folsäuremangel beim heranwachsenden Kind zu schweren Störungen in der Entwicklung des Rückenmarks führen. Ein Folsäuremangel sollte daher erkannt und durch Nahrungsergänzungsmittel (0,2-0,5 mg/Tag) ausgeglichen werden.

In der nächsten Ausgabe:

Nährstoffe für Haut, Haare & Nägel

Unnötige Antibiotika-Einnahme vermeiden

Multiresistente Keime auf dem Vormarsch

Eigentlich sollen Kranke in Kliniken gesund werden, doch allzu oft kommen multiresistente Keime wie MRSA (Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus) ins Spiel, die für Betroffene lebensgefährlich werden können. Über Katheter und Nadeln können diese in die Blutbahn gelangen und tödlich wirken. Viele gesunde Menschen tragen einen multiresistenten Keim in sich, von dem sie nichts wissen. Da in Deutschland bei einer Krankenhauseinweisung nicht der Nachweis erbracht werden muss, dass der Patient kein Träger von multiresistenten Keimen ist, hilft im Krankenhaus nur eine perfekte Hygiene. Studien haben gezeigt, dass die Klinikmitarbeiter sich bisweilen ungenügend desinfizieren. So können sie die gefährlichen Keime von Patient zu Patient weitertragen. Die Folge sind keimbedingte Todesfälle bei immungeschwächten Patienten.

Bakterien verändern ständig ihr Erbgut

Hintergrund der immer häufiger auftretenden Multiresistenz vieler Keime ist der oft unangemessene oder falsche Einsatz von Antibiotika. Nicht nur in der Tiermast setzt man zu viele Antibiotika ein, sondern auch ambulante Ärzte verschreiben Patienten Antibiotika oft unnötig. Besonders Breitband- und

Reserveantibiotika werden zu oft eingesetzt. Antibiotika helfen ohnehin nur bei Erkrankungen, die durch Bakterien verursacht werden. Bakterien verändern aber ihr Erbgut ständig, um sich gegen Angreifer zu wehren. So können sie auch gegen die Antibiotika resistent werden.

dem Beipackzettel und zu kurz eingenommen werden, überleben einige Bakterien und werden immun gegen diese Wirkstoffe. Die einzige Möglichkeit, um die rasante Entwicklung von resistenten Bakterien einzudämmen, ist, Antibiotika wirklich nur dann einzunehmen, wenn es nachweislich notwendig ist.

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ein Test ergeben hat, dass 11 von 20 Proben Hühnerfleisch resistente Keime enthielt?
- sich die Zahl multiresistenter Keime auf deutschen Intensivstationen seit 2001 verdoppelt hat?
- 85 Prozent der Antibiotika in ambulanten Praxen verschrieben werden?
- über Dreiviertel der MRSA-Patienten in Kliniken nicht als solche erkannt werden?

Antibiotika nicht unnötig einnehmen

Je mehr Antibiotika eingenommen werden, umso schneller entwickeln die Bakterien Anpassungsstrategien. Auch wenn Antibiotika nicht entsprechend

Antibiotika in Trinkwasser und Nahrungsmitteln

Zusätzlich nimmt jeder mit der Nahrung oder über das Trinkwasser täglich ungewollt Antibiotika auf, die über die Tiermast oder andere Quellen in den Nahrungskreislauf gelangen. Besonders die moderne Massentierhaltung hat dazu geführt, die Tiere übermäßig mit Antibiotika zu versorgen. Da es seit Anfang 2015 in Deutschland strengere Bestimmungen für die Tierhalter gibt, vermutet man, dass gerade die Reserveantibiotika nun dort vermehrt eingesetzt werden, um den Verbrauch insgesamt zu senken. Dies ist kontraproduktiv, da jeder Mensch einmal in die Lage kommen kann, auf ein Reserveantibiotikum angewiesen zu sein. Der Verbraucher sollte daher darauf achten, nur Fleisch aus artgerechter Haltung zu kaufen. Ein Umdenken beim Fleischpreis ist auch deshalb im eigenen Interesse nötig.



Fortsetzung Titelthema

Rheuma sofort behandeln

Kunsttherapie und Entspannung als Ergänzung



Tipps und Tricks
beim Einkaufen, am
Arbeitsplatz, in der Küche
oder beim Sport stellt die
Deutsche Rheuma-Liga vor:

[www.rheuma-liga.de/
gelenkschutz](http://www.rheuma-liga.de/gelenkschutz)

Einen
Rheuma-Check
zum Selbsttesten finden
Interessierte auf der
Website der Deutschen
Gesellschaft für
Rheumatologie e. V.

<http://dgrh.de/?id=262>



SCHÜSSLER-SALZE ALS NEBEN- WIRKUNGSFREIE ALTERNATIVE BEI RHEUMASCHMERZEN

Die „Heiße Sieben“:

10 Tabletten Schüßler-Salz Nr. 7.

Magnesium phosphoricum in heißem

Wasser auflösen und langsam trinken.

Mehrmals hintereinander im Abstand von
30 Minuten möglich.

Bei Gelenk- und Muskelschmerzen:

Salbe Nr. 7 als Salbenumschlag oder

durch mehrmaliges Auftragen anwenden.

WEITERE HILFREICHE SCHÜSSLER-SALZE:

- Bei Nacken-, Rheuma- & Arthrose-
schmerzen: Nr. 15 Kalium jodatum D6
- Bei gichtbedingten Schmerzen:
Nr. 16 Lithium chloratum D6
- Bei Arthrose, Gicht und Arthritis:
Nr. 17 Manganum sulfuricum D6
- Bei Gicht:
Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6

Rheumatoide Arthritis zerstört Gelenke

Die häufigste Form einer entzündlichen Gelenkerkrankung ist die sogenannte Rheumatoide Arthritis (RA), an der mehr Frauen als Männer leiden. Ohne Behandlung führt sie zur Zerstörung der Gelenke und auch zu einer kürzeren Lebenserwartung. Es handelt sich um eine systemische Autoimmunerkrankung, bei der die Gelenkinnenhäute sich chronisch entzünden. Nach und nach greift die Entzündung auch auf das benachbarte Gewebe wie Knorpel, Sehnen und Weichteilgewebe über und zerstört es. Aber auch andere Organe können betroffen sein. Die Behandlung erfolgt nach Leitlinien, d. h. entsprechend den jeweiligen Stadien der Erkrankung.

Symptome beim Arzt abklären lassen

Typische Symptome sind schmerzende, steife und geschwollene Hand-, Finger- und Zehengelenke, besonders am Morgen. Hinzu kommen grippeähnliche Symptome. Wer über sechs Wochen hinweg nicht nur an einem oder mehreren geschwollenen Gelenken leidet, sondern sich allgemein kraftlos und krank fühlt, sollte einen Arzt aufsuchen. Typisch für RA ist, dass die Beschwerden im Gegensatz zur Arthritis nur bei Belastung und in Bewegung auftreten. Meist schwellen mehr als vier Gelenke auf beiden Seiten an. Die Morgensteifigkeit dauert oft länger als 60 Minuten. Neben dem Röntgenbild spielen die Entzündungswerte im Blut (CRP, d.h. C-reaktives Protein), die Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) sowie die Feststellung des Rheumafaktors (RF) und bestimmter Antikörper eine wichtige Rolle bei der Diagnose. Der Arzt kann auch andere bildgebende Untersuchungsverfahren hinzuziehen.

Basistherapie nach Leitlinien einstellen

Neben dem Basisarzneimittel Methotrexat, das nur einmal pro Woche eingenommen oder durch Injektion gegeben wird, stehen neue Biologicals mit den Wirkstoffen wie z.B. Infliximab, Etanercept oder Certolizumab pegol zur Verfügung. Der Arzt kann gegebenenfalls nach vier bis sechs Wochen die Therapie verändern, wenn der Patient nicht auf diese anspricht. Auf diese Weise sind verschiedene Behandlungsmöglichkeiten innerhalb bestimmter Zeitintervalle vorgesehen, die in den Leitlinien festgelegt sind. Ist die Basistherapie einmal gut eingestellt, kann man häufig sogar auf nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) verzichten. Denn diese dienen der Schmerzbehandlung, nicht jedoch der Basistherapie gegen Rheuma. Schmerzmittel wie z.B. Diclofenac oder Ibuprofen sollten nicht mit Corticosteroiden kombiniert werden. Der Arzt kann hier Alternativen vorschlagen.

Bei allen Rheumatypen hilft Entspannung

Eine große Rolle bei allen rheumatischen Erkrankungen spielen Entspannungstechniken, da körperlicher oder seelischer Stress die Aktivität der Entzündung und damit die Symptome verstärkt. Neben Psychotherapie und Selbsthilfegruppen können Biofeedback sowie Kunsttherapie eine gute Möglichkeit zum Stressabbau sein. Ob Musik, Malerei oder Bildende Kunst, alle Formen zeigen eine gute Wirkung. Bestes Vorbild ist der an Rheuma erkrankte Maler Auguste Renoir (1841-1919), der sogar noch im Rollstuhl bis an sein Lebensende seine Werke malte.

Kurkuma – eine Wunderwaffe gegen Entzündungen

auch bei Arthrose und Rheuma wirksam

Der indische Gelbwurz (*Curcuma longa L.*) gehört zur Familie der Ingwergewächse und ist in Südostasien seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt. Alle Kurkumaarten sind Kräuter mit verzweigten dickfleischigen „Erdsprossen“ (Rhizomen). Diese werden für die Arzneiherstellung verwendet. Die charakteristischen Inhaltsstoffe der Rhizome sind ätherische Öle und sogenannte Curcuminoide. Curcumin ist ihr bekanntester antientzündlicher Wirkstoff, ein pharmakologisch aktives Polyphenol. Es wirkt keimtötend, antioxidativ und auch eine krampflösende, immunstimulierende, antivirale, antibakterielle und antitumoröse Wirkung werden ihm zugeschrieben.



Curcumin-Präparate aus der Apotheke

In ersten Pilotstudien wurde festgestellt, dass Curcumin hilft, bei Arthrosepatienten den Knochenabbau zu senken. Auch konnten die typischen Marker für oxidativ bedingten Kollagenabbau und für Entzündungen gesenkt werden. In der Folge konnten betroffene Patienten die Schmerzmittel verringern.

Die schmerzlindernde Wirkung im Vergleich zum Schmerzmittel Diclofenac wurde bei rheumatischer Arthritis als gleichwertig beurteilt. Auch bei Fi-

bromyalgie wurde eine positive Wirkung beobachtet. Weitere Studien sollen folgen. Curcumin-Präparate aus der Apotheke finden bei entzündlichen Gelenkerkrankungen jetzt schon Anwendung.

Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin



Carolin Marxmeier



Goldene Milch

Der gesunde Energiedrink mit Kurkuma

Zutaten für eine große Tasse oder zwei kleine Tassen (350 ml):

- 1 EL Kurkuma-Pulver
- 120 ml Wasser
- Frischer Ingwer gerieben (ca. 15 g, d.h. daumengroßes Stück)
- Etwas Muskatnuss, frisch gerieben
- 1-2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 TL natives Kokosöl
- 350 ml Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch ohne Zuckerzusatz)

Kurkuma mit Wasser im Topf verrühren und erhitzen. Erst geschälten, geriebenen Ingwer (Ingwerreibe!) und danach eine große Prise geriebenen Muskat zugeben. Solange unter Rühren köcheln, bis sich eine Paste bildet. Diese in ein Schälchen geben (circa 1 EL). Nun 350 ml Mandelmilch im Topf erhitzen, Kurkumapaste mit Schneebesen einrühren. 1-2 EL Agavendicksaft, Prise Zimt und Kokosöl zugeben und unter Rühren zwei Minuten köcheln lassen. Große Prise schwarzen Pfeffer zugeben, fertig. **HEISS SERVIEREN UND GENIEßEN! LECKER!**

RÄTSEL-AUFLÖSUNG

Februar-Ausgabe 02/2016

■■■■ MG ■■■■ K ■■■■ I ■■■■ U ■■■■ B ■■■■
 O S T S E E ■ H E U S C H N U P F E N
 T A I F U N ■ M ■ B I N D E ■ Y ■ L E
 ■ B M ■ T ■ H E R O S ■ U ■ R R ■ A N
 ■ R ■ G E H E R ■ O ■ E R W E R B E N
 E I D E R ■ F ■ E T O N ■ G E H E G E
 ■ N ■ H E F T Z W E C K E ■ S A E E N
 P A R T I E ■ N E

Lösungswort:

GESUNDHEIT



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